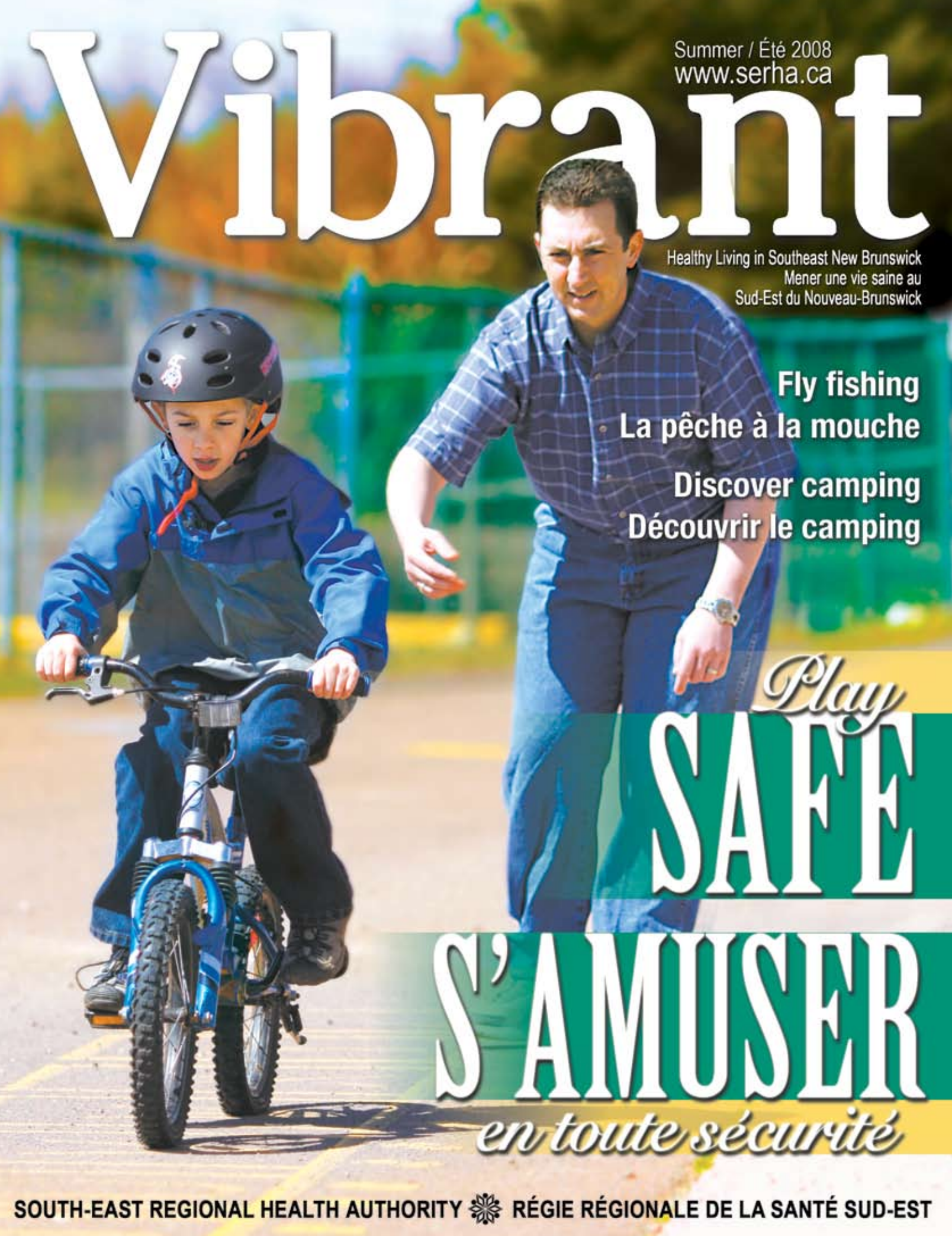
Vibrant

Summer / Été 2008
www.serha.ca

Healthy Living in Southeast New Brunswick
Mener une vie saine au
Sud-Est du Nouveau-Brunswick



Fly fishing
La pêche à la mouche

Discover camping
Découvrir le camping

Play SAFE

S'AMUSER en toute sécurité

SOUTH-EAST REGIONAL HEALTH AUTHORITY ❄ RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ SUD-EST

BUILDING healthy COMMUNITIES™

You know us by name.

You know us by heart.

POUR UNE COLLECTIVITÉ en santé

Vous nous connaissez par notre nom.

Vous nous connaissez par coeur.

The Blue Cross symbol has always been about health. And heart.

In 1943, Medavie Blue Cross began as a community-based organization dedicated to providing pre-paid health care for Atlantic Canadians.

Since then, we've expanded our services and our market. But our commitment to community remains the same.

In fact, it's one of our Core Values. So we're proud to support organizations that help New Brunswickers achieve better health.

Le symbole de la Croix Bleue a toujours été lié à la santé. Et à une affaire de coeur.

En 1943, Croix Bleue Medavie a fait ses débuts en tant qu'organisation communautaire visant à fournir des soins de santé prépayés aux Canadiens de l'Atlantique.

Depuis ce temps, nous avons élargi nos services et notre marché. Toutefois, notre engagement envers la collectivité reste le même.

En fait, il s'agit de l'une de nos valeurs fondamentales. Nous sommes donc fiers d'appuyer des organisations qui aident les néo-brunswickois à être en meilleure santé.

MEDAVIE BLUE CROSS™

CROIX BLEUE MEDAVIE

Contents
Table des matières

Noteworthy — DONALD J. PETERS — 4 — Points d'intérêt — DONALD J. PETERS

Foundation Report — 5 — Rapport de la Fondation

About Us — 7 — À propos de nous

Fun in the Sun — Safety tips — DR. HEIDI CARLSON-REID — 8 — On s'amuse au soleil — Conseils de sécurité pour l'été — DRE HEIDI CARLSON-REID

Health — Baby Friendly Initiative — RUTH MACDONALD — 14 — Santé — Initiative des amis des bébés — RUTH MACDONALD

Fly Fishing — More than fish — DR. PAUL DUBOIS — 18 — La pêche à la mouche — Bien plus que simplement pêcher — DR PAUL DUBOIS

Active Living — Discover Camping — KRISTA BROWN — 20 — Vivre sainement — Découvrir le camping — KRISTA BROWN

Nutrition Source — Food on the go — TINA HANRAHAN — 24 — Source de nutrition — Sécurité des aliments durant les vacances — TINA HANRAHAN

Summer Activity — Engage your kids — PEGGY WHEATON — 26 — Activités estivales — Gardez vos enfants occupés — PEGGY WHEATON

Cooking for Health — Cooking with fish — KATE PARSONS — 28 — Cuisson santé — Cuisson du poisson — KATE PARSONS

Health Matters — Stroke education — NOREEN HUBLEY — 30 — Le point sur la santé — Renseignements sur l'accident vasculaire cérébral — NOREEN HUBLEY

On the cover: Safety comes first for Luc Drisdelle, a Clinical Nurse Specialist at SERHA, and his son André, 8.

Sur la page couverture : La sécurité passe avant tout pour Luc Drisdelle, infirmier clinicien spécialisé à la RRSSE, et son fils André, âgé de 8 ans.

Welcome to our Summer edition of Vibrant.

I would like to take the opportunity to welcome you to the summer 2008 issue of Vibrant. This issue focuses on the many wonderful ways there are to spend a summer day, and there is certainly something for everyone within the pages.

For those of you, who like myself, enjoy time on the water trying for that perfect catch, you will enjoy the article on page 18 written entirely on fly fishing. Or if finding the best spot to put your camper or tent is more your style you can find a wealth of information on camping on page 20.

To tie into the idea of enjoying the summer, there is an article written for parents on how to keep children active during their vacation, as well as one highlighting ways in which to keep them safe. These articles can be found on pages 26 and 8.

Aside from summer themed articles, we also have a feature on stroke education and prevention on page 30. We feel it is important to equip the community with relevant and accurate information in order to help them take a proactive approach to their personal health care needs. This fits into our mission of promoting healthy lifestyles and our vision of leading in a healthy and vibrant community.

Also, I am proud to see so many health professionals from the South-East Regional Health Authority willing to submit articles and send personal photos of themselves and their families. This shows a tremendous amount of team work, something this magazine certainly requires.

On page 7, we have information in About Us on the new Ambulatory Care Centre. This highlights important facts everyone should know before the grand opening.

I hope you have a wonderful summer and enjoy all of the time you have to spend with your family and friends!

Sincerely,

Donald J. Peters, President/CEO of SERHA

Bienvenue au numéro d'été de Vibrant.

Je vous souhaite la bienvenue au numéro d'été 2008 de la revue Vibrant. Ce numéro vous offre une foule de suggestions pour profiter de l'été, et ses pages contiennent des renseignements qui sauront intéresser tout le monde.

L'article sur la pêche à la mouche, qui se trouve à la page 18, sera d'intérêt particulier pour ceux et celles qui, comme moi, aiment passer du temps sur l'eau en quête de poissons. Pour les amateurs du camping, l'article à la page 20 offre une foule de renseignements utiles à ce sujet.

Toujours sous le thème des plaisirs de l'été, un article offre aux parents des suggestions d'activités pour divertir leurs enfants pendant les vacances, tandis qu'un autre leur offre des conseils de sécurité en été. Ces deux articles se trouvent aux pages 26 et 8.

Le numéro d'été de Vibrant ne se limite pourtant pas au thème de l'été. En fait, à la page 30, vous trouverez un article vedette sur l'anatomie d'un accident vasculaire cérébral et comment en réduire les risques. Pour nous, il est important de fournir à la communauté des renseignements pertinents et précis sur la santé afin d'encourager ses membres à adopter une approche proactive vis-à-vis les soins de santé qui leur sont prodigués. Cela reflète de notre mission « de promouvoir un mode de vie sain », ainsi que de notre vision « d'être chef de file au sein d'une communauté saine et prospère ».

Un grand nombre de professionnels de la santé de la Régie régionale de la santé du Sud-Est acceptent volontiers de rédiger des articles ou de faire publier leur photo ou celle de leur famille dans notre revue Vibrant. Cela est pour moi une source de grande fierté car leur participation atteste de leur esprit de collaboration, sans quoi cette revue ne serait pas possible.

Enfin, à la page 7, la rubrique *À notre sujet* offre des renseignements importants concernant l'ouverture officielle du nouveau Centre de soins ambulatoires, qui aura lieu bientôt.

Je vous souhaite tous un très bel été et des moments agréables avec votre famille et vos amis!

Sincèrement,

Le président-directeur général de la RRSSE,

Donald J. Peters

Vibrant

Healthy living in Southeast New Brunswick
Mener une vie saine au Sud-Est du Nouveau-Brunswick

Volume / Volume 2, Number / Numéro 6
Vibrant is published four times a year by /
Vibrant est publié quatre fois par année par

South-East Regional Health Authority
Régie régionale de la santé Sud-Est

135 av. MacBeath Ave
Moncton, N.B., E1C 6Z8
(506) 857-5520
Circulation/Tirage: 44,000
Community Relations Department / Service des relations communautaires
Janet Hogan: Director of Community Relations / Directrice des relations communautaires

Vibrant Publisher / Éditeur :
South-East Regional Health Authority / Régie régionale de la santé du Sud-Est

Donald J. Peters
President & CEO / Président-directeur général

Vibrant content / Contenu de Vibrant :
Janet Hogan
(506) 857-5509
Editor-in-Chief / Rédactrice en chef

Clarissa Andersen
(506) 870-2916
Senior Editor / Rédactrice principale

Executive Management Team / Équipe des cadres supérieurs
Editorial Advisory Board / Comité consultatif de rédaction

Vibrant production / Production Vibrant :

Urban Publications Group

Urban Publications
939 rue Main St.
Moncton, N.B.
E1C 8P3

Production Coordinator/Designer
Coordonnateur de la production et de la conception
Jacques Gaudet
jacques.gaudet@urbanpublications.com

Sales Manager/Gérante des ventes
Victoria Craig
(506) 383-2577
victoria@urbanpublications.com
Sales/Ventes
Kim Cookson
(506) 631-0121
kim@urbanpublications.com

Printing by / Imprimé par
Transcontinental
Printed in Canada/Imprimé au Canada

Information provided in this publication is in no way meant to take the place of professional medical advice. Please consult a health professional for any medical condition or treatment. The opinions and views expressed in Vibrant are not necessarily those of South-East Regional Health Authority. Reproduction in whole or in part without written permission is prohibited.
Cette revue a été conçue pour fins éducatives seulement et ne s'engage pas à offrir des conseils médicaux. Si vous croyez avoir un problème de santé, vous devriez consulter votre professionnel en soins médicaux. Les opinions exprimées dans la revue Vibrant ne sont pas nécessairement représentatives de celles de la Régie régionale de la santé du Sud-Est. Toute copie ou reproduction, même partielle, devra recevoir l'autorisation écrite de la direction de la revue.

Story ideas and letters to the editor can be submitted to / Faites parvenir vos suggestions de textes ou vos lettres à la rédactrice à l'adresse suivante :

Editor-in-Chief / Rédactrice en chef
Vibrant
135 av. MacBeath Ave
Moncton, N.B., E1C 6Z8
E-mail / Courriel : jahogan@serha.ca
Visit Vibrant online at www.serha.ca/vibrant
Lisez Vibrant en ligne à l'adresse www.serha.ca/vibrant

www.serha.ca

Julie Thebeau
Development Officer / Agente du développement

A New Look

Your Hospital – Embrace It

In the coming months the Friends of The Moncton Hospital Foundation will be rolling out an extensive brand redevelopment that will focus on positioning of The Moncton Hospital and the Friends in a more integrated way with the communities.

Your Hospital –Embrace It is the theme of the new brand and it will be symbolized by the logo you see here and by strong visual images that represent the exceptional passion, caring, strength, courage and dedication of those that make The Moncton Hospital a premiere health care institution.

In addition, you will notice a look and feel surrounding all communications including newsletters, mailers, signage, advertising and announcements. Our goal is to ensure that every generation of residents in our local communities embraces our hospital for the exceptional health care it provides.

Une allure nouvelle

Mon hôpital me tient à cœur

Au cours des prochains mois, la Fondation des Amis de L'Hôpital de Moncton lancera à grande échelle une nouvelle stratégie de marque dans le but de renforcer la position de L'Hôpital de Moncton et de la Fondation comme une entité intégrée auprès des collectivités.

Le thème de la nouvelle stratégie de marque est Mon hôpital me tient à cœur. Ce thème sera représenté par le logo qui accompagne ce texte ainsi que par des images frappantes illustrant la passion, la bienveillance, la force, le courage et le dévouement exceptionnels des personnes qui font de L'Hôpital de Moncton un établissement de soins de santé de qualité supérieure.

Tous nos outils de communication, tels que nos bulletins, feuillets publipostaux, affiches, annonces publicitaires et communiqués prendront également une allure toute nouvelle, cela dans le but de renforcer l'image de notre hôpital comme un établissement de soins de santé offrant des services exceptionnels à toutes les générations de résidents dans nos communautés locales.

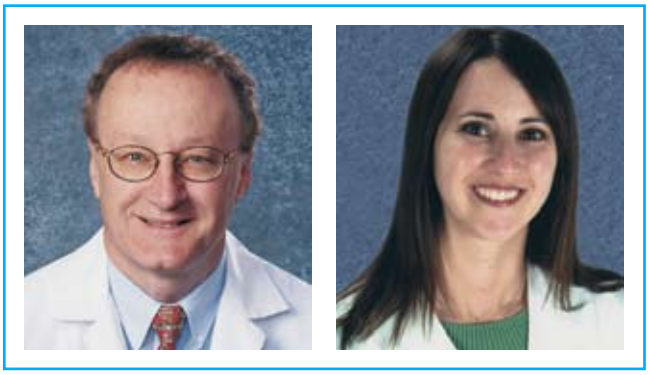
Full Service Pharmacy
OFFERING OLD FASHIONED PATIENT CARE
Ford's
APOTHECARY
Natural Remedies - Homeopathy - Vitamin Supplementation
Nutrition - Hormone Replacement Therapy - Sexual Health
Senior Care Facilities - Environmental Health Therapy
Custom Compounding of Medications - Diabetic Supplies
544 St. George Boulevard Moncton, NB Toll-Free: 1 (888) 644-3673
Email: fordrx@fordrx.com Website: www.fordrx.com Local Phone: (506) 853-0830
2445010

JEAN COUTU PHARMACY IS A PROUD MEMBER OF YOUR LOCAL COMMUNITY.

LA PHARMACIE JEAN COUTU EST FIÈRE DE FAIRE PARTIE DE VOTRE COMMUNAUTÉ.

Dennis Abud
140, rue Champlain
Dieppe, (506) 859-1990

David Ford
438, Coverdale Road
Riverview, (506) 853-0825



John Breau & Sophie Després
404, Saint-Georges
Moncton, (506) 853-0835

Pierre Leblanc
348, rue Main
Shediac, (506) 532-4419

Aaron Lloyd
93, Main Street
Sackville, (506) 536-0230

Monte Steeves
1789, Mountain Road
Moncton, (506) 387-9001

Martine Chiasson
1116, Mountain Road
Moncton, (506) 858-5114

Your local franchise-owners and their staff are always available to offer you friendly professional advice on all your health care needs.

Les propriétaires franchisés et leur personnel sont toujours disponibles pour vous offrir des conseils amicaux et professionnels, peu importe vos besoins de santé.

Jean Coutu

www.jeancoutu.com

2444998

Ambulatory Care Centre

The opening of the $47 million Ambulatory Care Centre will mark the beginning of a new era in the delivery of health care services.

This three storey extension to The Moncton Hospital houses more than 20 ambulatory care clinics, an enlarged and updated Emergency and Trauma referral centre, a state-of-the-art laboratory as well as an underground parking garage for approximately 175 vehicles.

The Ambulatory Care Centre's primary focus is to provide health services to outpatients, or patients who are not admitted to the hospital. It also improves the access of patient services such as diagnostics, treatment, patient education, follow-up, and allows them to return home the same day.

As we get ready for the official opening of this new facility, there are many things we would like everyone to know before making their very first visit. Here is a list of key facts that are important to keep in mind.

1. The Blood Clinic (Phlebotomy) will be leaving the Professional Arts building on Arden St. and will be found in the new centre once it opens. Patients will be given ample notification about the change.
2. The bus stop will be using a new route that will see the bus stop on the East side of the Ambulatory Care Centre, on Walsh St. Patients and visitors can enter the Ambulatory Care Centre via a door located near the bus stop.
3. Patients and visitors will have the option of surface parking, off MacBeath Ave. across from the Main Entrance, in the new underground facility (approximately 175 vehicles) located off of Walsh St., or in parking spaces on city streets.
4. There will be eight parking spaces for the disabled in the underground parking garage, located in two distinct areas in close proximity to the elevators.
5. The main entrance to the new Ambulatory Care Centre will be found on Connaught Ave. In-patients or their visitors will still enter The Moncton Hospital through the main entrance facing MacBeath Ave.
6. The Information Desk will be located just inside the main entrance of the Ambulatory Care Centre.
7. Always remember to bring your Medicare card with you to all appointments.

- Clarissa Andersen, Communications Coordinator

Centre de soins ambulatoires

L'ouverture du Centre de soins ambulatoires, dont le coût se chiffre à 47 millions de dollars, marquera le commencement d'une ère nouvelle dans la prestation des soins de santé.

Cet agrandissement de trois étages de L'Hôpital de Moncton abritera plus de 20 cliniques de soins ambulatoires, un centre d'aiguillage des cas d'urgence et de traumatologie à la fois plus vaste et moderne, un laboratoire à la fine pointe de la technologie et un stationnement souterrain d'environ 175 places.

L'objectif principal du Centre de soins ambulatoires consiste à offrir des services de santé aux patients externes, c'est-à-dire aux patients qui ne sont pas admis à l'hôpital. Le Centre offre un meilleur accès aux services de diagnostic, de traitement, d'éducation et de suivi, entre autres, en plus de permettre aux patients de retourner à la maison le même jour.

Dans le cadre de notre préparation à l'ouverture officielle de cette nouvelle installation, nous aimerions souligner certaines choses qu'il importe de savoir avant de faire une première visite au Centre. Voici une liste de points importants à garder à l'esprit.

1. La Clinique de sang (phlébotomie) quittera l'édifice Professional Arts de la rue Arden pour s'établir dans le nouveau Centre dès son ouverture. Les patients seront avisés du déménagement bien à l'avance.
2. Les autobus adopteront un nouveau parcours et ils s'arrêteront du côté est du Centre de soins ambulatoires, sur la rue Walsh. Les patients et les visiteurs pourront entrer dans le Centre de soins ambulatoires par une porte située près de l'arrêt d'autobus.
3. Les patients et les visiteurs auront le choix de garer leur véhicule dans le stationnement extérieur situé sur l'avenue MacBeath, en face de l'entrée principale, ou dans le nouveau stationnement souterrain (comptant environ 175 places) situé près de la rue Walsh, ou dans les places de stationnement le long des rues.
4. Il y aura huit places de stationnement pour personnes handicapées dans le stationnement souterrain, soit à deux endroits distincts situés près de l'ascenseur.
5. L'entrée principale du nouveau Centre de soins ambulatoires sera située sur l'avenue Connaught. Les patients hospitalisés et leurs visiteurs continueront d'entrer dans L'Hôpital de Moncton par la porte d'entrée principale située sur l'avenue MacBeath.
6. Le bureau de renseignements sera situé près de l'entrée principale du Centre de soins ambulatoires.
7. Apportez toujours votre carte d'assurance-maladie à tous vos rendez-vous.

- Clarissa Andersen, coordonnatrice des communications

Dr. Heidi Carlson-Reid
Pediatrician / Pédiatre

Cheryl Drisdelle, a Registered Nurse at SERHA, at the park with daughter Josée, 2.

Cheryl Drisdelle, infirmière immatriculée à la RRSSE, s'amuse au parc avec sa fille de 2 ans, Josée.

Fun in the Sun

Summer Safety Tips

Summer has finally arrived and as the sun starts shining and the weather turns warmer, we all tend to gravitate outdoors. Here are some tips for keeping your family safe and healthy this summer.

Sun Safety

First and foremost, it is important to practice good sun safety. The hot summer sun can be dangerous for children and adults alike. Avoid being outdoors for long periods at the start of the season. Rather, gradually increase the amount of time spent outside over several days. The hottest time of the day is usually

On s'amuse au soleil

Conseils de sécurité pour l'été

Enfin, c'est l'été. Le soleil se pointe, il fait plus chaud et on a tendance à passer plus de temps dehors. Voici donc quelques conseils pour assurer la sécurité et la santé de votre famille cet été.

La sécurité au soleil

D'abord et avant tout, il importe de se protéger contre le soleil. La chaleur peut représenter un danger à la fois pour les enfants et les adultes. Au début de la saison, évitez de passer de longues périodes dehors. Il faut plutôt augmenter progressivement le temps qu'on passe dehors sur plusieurs jours. La période la plus chaude de la journée est habituellement entre 10 h et 14 h. On peut donc en profiter pour rester à l'intérieur ou à l'ombre. Sachez que les nuages et la pollution ne bloquent pas les

between 10 a.m. and 2 p.m., so this is the time to be indoors or in the shade. Note that clouds and pollution do not block UV rays so even if it is cloudy out, skin damage can occur.

At least 30 minutes before going outside, regardless of whether the sun is shining or not, parents and children should apply a broad spectrum sun block cream with an SPF (Sun Protection Factor) of at least 30 over all areas of the body that will be exposed. Do not forget the ears, nose, lips, neck, the top of feet and the back of legs. Sun block cream is not recommended for babies under six months old as it can get into their eyes or mouths so make sure to keep infants out of the sun and in the shade as much as possible. Remember to reapply sunscreen frequently, about every 2 to 3 hours, and after swimming or contact with water or if sweating.

Infants, children and parents all should wear wide-brimmed sun hats and sunglasses with 100 per cent UV protection. Loose cotton clothing is also recommended.

Watch for Sunburns

When children get sunburned, they usually experience pain and a sensation of heat, and they may also have chills. If sunburn has occurred, get the child indoors or into the shade as soon as possible as continued sun exposure can worsen the severity of the condition.

Dr. Heidi Carlson-Reid and twin daughters Katie and Emma, 3, prepare for a summer day.

Dre Heidi Carlson-Reid et ses filles jumelles de 3 ans, Katie et Emma, se préparent à passer une journée d'été ensemble.

Use cool compresses or a cool bath to help alleviate heat and pain and then apply an aloe vera-based gel to the affected areas. Acetaminophen or ibuprofen can be given orally, and topical "after-sun" products can also be used, with certain precautions.

Do not apply petroleum jelly-type products to the skin as they prevent heat and sweat from escaping. Also, do not use benzocaine-based first aid creams as they can be quite irritating. If the sunburn is severe and blisters are present, do not touch the blisters. Rather, seek medical attention if this is the case.

Heat Related Illness

If your child starts to complain of dizziness, fatigue, extreme thirst, a headache, a stomach ache or leg cramps, he/she may be experiencing a heat-related illness such as heat exhaustion or heat stroke. Other signs and symptoms can include nausea and vomiting, unexplained fever, diarrhea, difficulty looking at light and temporary confusion.

If a heat-related illness is suspected, move the child indoors or into the shade immediately. Undress and give him/her a cool bath or spray with cool mist from a garden hose. Offer frequent sips of fluid and monitor the child's temperature. If there is a change in the child's level of consciousness,

rayons UV. Donc, même si le ciel est nuageux, les rayons UV pourraient endommager votre peau.

Au moins 30 minutes avant d'aller dehors, que le soleil brille ou non, les parents et les enfants doivent appliquer de l'écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 sur toutes les surfaces de leur corps qui seront exposées au soleil. N'oubliez pas les oreilles, le nez, les lèvres, le cou, le dessus des pieds et le derrière des jambes. Sur les bébés de moins de 6 mois, évitez d'appliquer de l'écran solaire car il pourrait toucher leurs yeux ou leur bouche. Il faut donc éviter d'exposer les nourrissons au soleil. Placez-les à l'ombre le plus possible. N'oubliez pas d'appliquer d'autre écran solaire fréquemment, soit toutes les deux ou trois heures, après la baignade, le contact avec de l'eau ou avoir transpiré.

Les bébés, les enfants et les parents doivent porter un chapeau à large bord et des lunettes de soleil protégeant à 100 % contre les rayons UV. De plus, il est recommandé de porter des vêtements amples en coton.

Attention aux coups de soleil

Après un coup de soleil, les enfants ressentent habituellement du mal et ils ont chaud. Ils peuvent également avoir des frissons. Si un enfant a attrapé un coup de soleil, faites-le entrer à la maison ou placez-le à l'ombre le plus vite possible, car l'exposition prolongée au soleil peut aggraver sont état.

Des compresses froides ou un bain frais peuvent aider à soulager la chaleur et la douleur de votre enfant, ainsi que l'application de gel à l'aloès sur les zones affectées. Vous pouvez également donner de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène par voie orale à votre enfant et lui appliquer un onguent topique contre les effets du soleil, en prenant certaines précautions.

Évitez d'appliquer sur la peau brûlée des produits à base de gelée de pétrole car ils empêchent la libération de la chaleur et de la transpiration. De plus, évitez d'utiliser des crèmes de premiers soins à base de benzocaïne, qui peuvent irriter la peau. Si le coup de soleil est grave et qu'il y a des ampoules, n'y touchez pas. En pareil cas, consultez plutôt un médecin.

Malaises causés par la chaleur

Si votre enfant se plaint d'étourdissement, de fatigue, de soif extrême, de mal de tête, de maux d'estomac ou de crampes dans les jambes, son malaise pourrait être causé par la chaleur. En fait, il pourrait souffrir d'épuisement par la chaleur ou avoir subi un coup de chaleur, dont les signes et symptômes comprennent également la nausée, le vomissement, une fièvre inexpliquée, la diarrhée, la sensibilité à la lumière et la confusion temporaire.

Si vous soupçonnez que votre enfant souffre d'un malaise causé par chaleur, placez-le immédiatement à l'intérieur ou à l'ombre. Déshabillez-le et placez-le dans un bain d'eau froide ou vaporisez-le à l'aide d'un tuyau d'arrosage. Faites-lui boire fréquemment des gorgées des liquides et vérifiez sa température. Si son niveau de conscience change, si sa température

the child's temperature goes above 103F/40C, the child has difficult breathing or has a severe, throbbing headache or the child cannot tolerate fluids, emergency medical care should be sought immediately.

Another thing to remember is that dehydration can occur quickly in the summer months, so ensure all family members enjoy a good intake of fluids. Water is an excellent option!

Insect Bites and Stings

Along with the warmth and heat of the sun, summertime also brings insects and insect bites and stings. In order to avoid being bitten, stay away from breeding areas such as standing water, wear neutral-coloured, long-sleeved clothing outside, limit time outside when insects are most active (dawn, dusk), and use insect repellents.

Insect repellents contain a chemical called DEET, which helps to repel mosquitoes and flies. If the repellent is to be used on children, it should contain only a small amount of DEET. It is important to read the product label before using it. Parents should always be the ones to apply the repellent. Do not use it on sunburned or irritated skin and do not apply it under clothes. Products containing citronella or lavender oil should not be used.

For children six months to two years, a repellent containing 10 per cent DEET or less can be used if the risk of being bitten is high. The product should be applied only once per day, and in a very limited amount. It should not be applied to the child's face or hands.

For children between two and 12 years old, use a product containing 10 per cent DEET or less and apply it sparingly, avoiding the hands and face, up to three times a day. A product with 30 per cent DEET or less can be used for children 12 years and older. The frequency of re-application in this age group depends on the percentage of DEET.

(Continued on page 12)

est supérieure à 103 °F/40 °C, s'il a de la difficulté à respirer, s'il a un mal de tête lancinant ou s'il ne tolère pas les liquides, faites immédiatement appel à un médecin.

De plus, sachez que la déshydratation peut survenir rapidement durant les mois d'été. Donc, veillez à ce que tous les membres de la famille boivent assez de liquides. L'eau est une excellente option!

Piqûres et morsures d'insectes

Avec la chaleur de l'été arrivent également les insectes, leurs morsures et leurs piqûres. Pour éviter les morsures, éloignez-vous des gîtes à moustiques, comme l'eau stagnante; à l'extérieur, portez des vêtements de couleur neutre à manches à longues; limitez votre temps à l'extérieur lors des périodes d'activité des insectes (à l'aurore et à la brunante); et utilisez un insectifuge.

Les insectifuges contiennent un produit chimique appelé DEET, qui aide à repousser les moustiques et les mouches. Si vous utilisez de l'insectifuge sur les enfants, ce dernier ne doit contenir qu'une petite quantité de DEET. Il est important de lire l'étiquette du produit avant de l'utiliser. L'application d'insectifuge devrait être la responsabilité des parents seulement. De plus, l'insectifuge ne doit pas être utilisé sur la peau brûlée par le soleil ou irritée et ne doit pas être appliqué sous les vêtements. Les produits contenant de l'huile de citronnelle ou de lavande sont à éviter.

Pour les enfants de six mois à deux ans, utilisez un insectifuge contenant 10 % de DEET ou moins si le risque de morsure est élevé. Appliquez le produit en quantité minime une fois par jour seulement et évitez d'en mettre sur le visage ou sur les mains de l'enfant.

Pour les enfants de deux à 12 ans, utilisez un insectifuge contenant 10 % de DEET ou moins et appliquez-le en quantité modérée jusqu'à trois fois par jour en prenant soin d'éviter les mains et le visage. On peut utiliser un produit contenant 30 % de DEET ou moins sur les enfants de plus de 12 ans. La fréquence de répétition

(Suite à la page 12)

Ideas for outdoor family fun

- Plant a family garden. Big or small, flower or vegetable. It is educational and environmentally friendly.
- Build your own sandbox. All you need is a measuring tape, plastic liner, plywood and, of course, sand. Cover it with a screen tent and it'll be a great space to play protected from sun and bugs.
- Make a fort or a tree house. Happy childhood memories that last forever start here.
- Visit a nature park.
- Go camping, even if it is only in your own backyard! Don't forget the bug spray!
- Do a messy outside craft. It is inspiring and easier to clean up.
- Invite friends over for a barbecue.
- For more detailed ideas about outdoor activities, games and crafts visit www.howstuffworks.com/easy-outdoor-activities-for-kids.htm

- Jennifer LeBlanc, Child Life Specialist

Suggestions de plaisir en famille en plein air

- Plantez un potager familial. Grand ou petit, rempli de fleurs ou de légumes, un potager familial est à la fois éducatif et écologique.
- Construisez votre propre boîte de sable. Il suffit d'avoir un ruban à mesurer, une toile de plastique, du contreplaqué et, évidemment, du sable. Recouvrez la boîte de sable d'une tente moustiquaire et vous aurez alors un endroit parfait à l'épreuve du soleil et des insectes.
- Construisez un fort ou une cabane dans un arbre. Les bons souvenirs d'enfance qui durent toute la vie commencent ici.
- Visitez un parc naturel.
- Allez camper, même si c'est seulement dans votre cour arrière! Et n'oubliez pas l'insectifuge!
- Faites un projet de bricolage à l'extérieur et inspirez-vous de votre entourage. Vous n'aurez pas besoin d'avoir peur de vous salir et dehors, le tout sera plus facile à nettoyer.
- Invitez des amis à un barbecue.
- Pour obtenir des idées plus détaillées sur des activités, des jeux et du bricolage pour l'extérieur, visitez le site www.howstuffworks.com/easy-outdoor-activities-for-kids.htm

- Jennifer LeBlanc, spécialiste de l'enfance

New Nouveau Brunswick
Be...in this place • Être...ici on le peut

Be careful around mosquitoes!

Protect yourself from the West Nile Virus!

Prevent mosquito bites by:

- Wearing light-coloured clothing and covering yourself.
- Using insect repellent containing ingredients such as DEET.

Eliminate mosquito larvae and eggs by:

- Emptying standing water from objects, so mosquitoes can't develop.
- Cleaning rain gutters regularly.
- Removing garbage that can hold standing water, such as old tires.

Report dead birds:

- Monitoring deaths in wildlife can indicate disease outbreak.
- Report dead crows, ravens, gray jays and blue jays by calling the West Nile Information Line.

Contact or visit us at:

- West Nile Virus Information Line
  1-800-580-0038
- Local Public Health Office
- **www.gnb.ca, keyword: Health**

Soyez prudent avec les moustiques!

Protégez-vous contre le virus du Nil occidental!

Évitez les piqûres de moustique en :

- portant des vêtements de couleur pâle qui vous recouvrent bien
- utilisant un insectifuge contenant du DEET.

Éliminez les larves et les oeufs de moustique en :

- vidant l'eau stagnante accumulée dans les objets
- nettoyant régulièrement les gouttières
- éliminant les débris qui peuvent retenir l'eau stagnante comme les vieux pneus.

Signalez les carcasses d'oiseaux :

- La surveillance des décès dans les espèces sauvages peut indiquer une épidémie de maladie.
- Signalez les carcasses de corneilles, de corbeaux, de geais bleus et de geais gris en utilisant la ligne d'information sur le virus du Nil occidental.

Communiquez avec nous :

- ligne d'information sans frais sur le virus du Nil occidental
  1 800 580-0038
- bureau de la Santé publique de votre région
- **www.gnb.ca, mot-clé : Santé**

2465266

(Continued from page 10)

The higher the amount of DEET present, the less often the repellent should be re-applied. Follow individual product instructions.

If an insect bite or sting does occur, wash the area carefully with soap and water (after removing the stinger, if present). Apply an ice pack or a cold, wet washcloth for a few minutes. Acetaminophen or ibuprofen can be given for pain, as needed.

In the special case of a tick bite, use tweezers to grasp the tick firmly and pull steadily until it releases then swab the bite area with alcohol. Seek medical attention, making sure to take the tick along to help with diagnosis and treatment.

If swelling or a rash develops around a sting site or if any systemic symptoms such as wheezing, difficulty breathing, throat or chest tightness, facial or oral swelling, nausea, vomiting, abdominal pain or

(Suite de la page 10)

de l'application pour ce groupe d'âge dépend du pourcentage de DEET. Plus la quantité de DEET est importante, moins il est nécessaire d'en mettre souvent. Respectez le mode d'emploi indiqué sur le produit.

Dans le cas d'une morsure ou d'une piqûre, lavez la zone avec soin à l'eau savonneuse (après avoir enlevé le dard, le cas échéant). Appliquez de la glace ou une débarbouillette humide et froide pendant quelques minutes. Au besoin, administrez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène contre la douleur.

Dans le cas d'une morsure de tique, saisissez la tique bien fermement à l'aide de pincettes et tirez-la jusqu'à ce qu'elle se dégage. Ensuite, humectez d'alcool la zone de la morsure. Obtenez des soins médicaux en prenant soin d'apporter la tique pour faciliter le diagnostic et le traitement.

Si vous voyez de l'enflure ou des rougeurs à l'endroit de la piqûre, ou si des symptômes systémiques apparaissent, notamment une respiration sifflante, des difficultés respiratoires, un resserrement de la gorge ou de la poitrine, de l'enflure au visage ou dans la bouche, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales ou une syncope (un état altéré de conscience), obtenez de l'aide médicale immédiatement. Une réaction allergique pourrait causer la mort si on ne s'en occupe pas rapidement.

Amusez-vous en toute sécurité

Une autre clé de la sécurité estivale est le port du casque protecteur et d'autres dispositifs de sécurité, non seulement pour le vélo, mais pour le patin,

lounsbury
THE STORE WITH MORE!

At Lounsbury we give you more through our commitment to customer service including a full warranty on all products, friendly, knowledgeable staff and extras like removal of appliances. As always, we offer expert delivery and set up of your new merchandise, which is guaranteed to be of highest value and quality.

At Lounsbury, the word is **more**.

Appliance expert Électroménagers

Visit our website
www.lounsburys.com

Expert Delivery, Free Set-Up & Free Removal

YOUR DREAM KITCHEN DESERVES THE BEST & SO DO YOU

LOUNSBURY FURNITURE

More to offer. more to see. more to give.
Plus à offrir. plus à voir. plus à donner.

Whirlpool Home Appliances JUST IMAGINE
Frigidaire
KitchenAid

1655 Mountain Road, Moncton
857-4385 • 1-800-640-1116

Open Sundays from 1-5 or visit www.lounsburys.com
Ashley Gallery; Miramichi, Caraquet, Bathurst & Sussex

2444993

syncope (an altered state of consciousness) occur, seek medical care urgently. An allergic reaction may be occurring and this could be life-threatening if not addressed quickly.

Play Safe

Another key to safe, summer fun is the wearing of helmets and other safety gear, not just for biking, but for skating, skateboarding, horseback riding and riding scooters. This is not just for children and teens but for toddlers and parents, too!

Trampolines and all-terrain-vehicles may seem like fun but they are also very dangerous for children. If their use cannot be avoided, parental supervision at all times is essential.

Swimming safety is also very important. Never leave children unattended around water, whether at the beach or in the backyard wading pool. Drowning can happen very quickly.

When it comes to summer safety, parents need to lead by example. So turn off the television or computer, put on sunscreen, sunglasses and a sunhat, grabs a water bottle and get outside. When children see parents making good choices, they will make them too!

la planche à roulettes, l'équitation et l'utilisation de trottinettes. Cette précaution n'est pas réservée aux enfants et aux adolescents; elle convient également aux jeunes enfants et aux parents!

Les trampolines et les véhicules tous terrains sont bien amusants, mais ils peuvent également être très dangereux pour les enfants. S'il est impossible d'éviter de les utiliser, la supervision parentale continue est essentielle.

La sécurité dans l'eau est également très importante. Ne laissez jamais les enfants sans surveillance près de l'eau, qu'il s'agisse de la plage ou d'une pataugeuse dans la cour arrière. Une noyade se produit si rapidement.

En matière de sécurité en été, les parents doivent prêcher par l'exemple. Donc, éteignez la télévision et l'ordinateur, mettez de l'écran solaire, vos lunettes de soleil et un chapeau, ramassez une bouteille d'eau et sortez. Les enfants qui voient leurs parents faire de bons choix les imiteront!

Luc Drisdelle, a Clinical Nurse Specialist at SERHA, helps his son André get ready for a safe bicycle ride.

Luc Drisdelle, infirmier clinicien spécialiste à la RRSSE, aide son fils, André, à se préparer pour une randonnée sécuritaire en bicyclette.

Ways to beat the heat

- Stay in air conditioned buildings, drinking water or other non-alcoholic beverages.
- Wear light weight, light coloured, and loose fitting clothing.
- Reduce or eliminate strenuous outdoor activities. It is better to do them during cooler parts of the day.
- If your home is not air conditioned, spend time in public facilities that are such as movie theatres, libraries, or the mall.
- While electric fans provide some relief when temperatures are slightly elevated, they will not prevent heat related illnesses when the temperature goes above 32 degrees.
- Never leave your child or pet in a closed car on a hot day.
- For more information you can check out the Centre for Disease Control and Prevention website at www.cdc.gov.

- Jennifer LeBlanc, Child Life Specialist

Des moyens d'échapper à la chaleur

- Demeurez à l'intérieur d'un bâtiment climatisé et buvez de l'eau et des boissons non alcoolisées.
- Portez des vêtements légers, pâles et amples.
- Réduisez ou éliminez les activités ardues à l'extérieur. Il est préférable de s'y adonner lorsqu'il fait moins chaud.
- Si votre maison n'est pas climatisée, passez du temps dans un immeuble climatisé comme le cinéma, la bibliothèque ou un centre commercial.
- Les ventilateurs électriques peuvent soulager quand il fait très chaud, mais ils n'empêcheront pas les malaises causés par la chaleur lorsque la température monte au-dessus de 32 degrés.
- Ne laissez jamais votre enfant ou votre animal de compagnie dans une voiture fermée quand il fait chaud.
- Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web du *Centre for Disease Control and Prevention* à l'adresse www.cdc.gov.

- Jennifer LeBlanc, spécialiste de l'enfance

Ruth MacDonald
Prenatal Coordinator / Coordonnatrice des soins prénataux

Nadya Savoie, Manager of Nutrition Services at SERHA, demonstrates skin to skin contact with daughter Josiane.

Nadya Savoie, gestionnaire des Services de nutrition à la RRSSE, démontre le contact peau-à-peau avec sa fille, Josiane.

Baby Friendly Initiative

The promotion of breastfeeding can often be a challenge. The advantages of breastfeeding are well documented and accepted by the scientific and medical professions and by society in general.

Health Benefits

Human milk is uniquely constituted to foster the infant's health and growth. It is easily digested, used efficiently by the body, reduces the chance of allergies and allergy related conditions, protects the infant from infectious diseases and decreases the risk of Sudden Infant Death Syndrome. Women, families and society also benefit from breastfeeding. There is a decreased risk of hemorrhage after birth, of osteoporosis and breast cancer, weight

L'Initiative des amis des bébés

La promotion de l'allaitement présente souvent de nombreux défis. Pourtant, les avantages de l'allaitement sont bien démontrés et reconnus par les professionnels en sciences et en médecine ainsi que par la société en général.

Avantages pour la santé

Le lait maternel est l'aliment idéal pour favoriser la santé et la croissance des nourrissons. Il est facile à digérer, donc ses éléments nutritifs sont facilement absorbés par le corps. De plus, le lait maternel diminue le risque des nourrissons de souffrir d'allergies ou de problèmes liés aux allergies. Il les protège contre les maladies infectieuses et diminue leur risque de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson. L'allaitement maternel présente des avantages pour les femmes, les familles et la société. En fait, il réduit le risque d'hémorragie après l'accouchement ainsi que le risque d'ostéoporose et de cancer du sein et facilite la perte de poids après

loss is quicker and there are definite cost and environmental benefits. Although there are many advantages of breastfeeding, many women make a conscious decision not to breastfeed.

Initiative Created

In an effort to create a society where breastfeeding is the norm, the Baby Friendly Initiative (BFI) was created. BFI is an international program developed in the 1990s by The World Health Organization and The United Nations Children's Fund.

The program is designed to improve the quality of care and services in all areas of the health care environment through the incorporation of evidence-based practices. These practices protect, promote and support breastfeeding in hospitals and communities. Worldwide there are over 19,000 hospitals with BFI Designation while in Canada there are only nine hospitals/ birthing centres and nine community health centres. In Canada and throughout the world many facilities are working towards the designation.

New Brunswick Onboard

In January 2006, the New Brunswick Minister of Health released the N.B. Baby Friendly Initiative Policy, "All New Brunswick hospitals, community health centres and public health services working with mothers, babies and their families shall undertake steps towards achieving the Baby Friendly designation. This process is based on evidence- based guidelines associated with breastfeeding." Subsequently, on October 18, 2006 The South-East Regional Heath Authority officially announced a commitment to work towards the Baby Friendly Designation.

Improved Care and Services

In reality the BFI process is very comprehensive and complex. Although the protection, promotion and support of breastfeeding is the essential and main component of the initiative as previously mentioned, the program is designed to improve the quality of care and services in all areas of the health care environment through the incorporation of evidence-based practices. Mothers, regardless of their method of feeding choice, are and should be provided the same excellence of care.

All mothers, babies and families as well as society in general will benefit from the changes made as a result of the BFI process. Breastfeeding rates and duration will increase. Birthing practices have improved, babies and their mothers are no longer separated; skin to skin contact which maintains or improves the baby's temperature, heart rate and respirations is encouraged and practiced. The father, support person and families are a valued and involved partner of the childbirth experience.

It is the responsibility of all heath care providers to provide accurate and consistent information to all patients and their families. Based on the evidence, for the health and well being of our children, unless it is medically not recommended, breastfeeding should be the norm. The decision to breastfeed is a health choice not a lifestyle choice.

l'accouchement. Malgré tous les avantages de l'allaitement maternel, dont les moindres ne sont pas des avantages financiers et environnementaux, un bon nombre de femmes choisissent délibérément de ne pas allaiter.

Raison d'être de l'initiative

Lancée dans les années 90, l'Initiative des amis des bébés est un projet de l'Organisation mondiale de la santé et de l'UNICEF, dont l'objectif est de créer une société favorable à l'allaitement maternel.

Le programme vise à améliorer la qualité des soins et des services à la grandeur du système de soins de santé en adoptant des méthodes éprouvées pour protéger, promouvoir et appuyer l'allaitement maternel dans les hôpitaux et les collectivités. Plus de 19 000 établissements de partout au monde ont obtenu la désignation Amis des bébés. Au Canada, seulement neuf hôpitaux ou centres d'accouchement et neuf centres de santé communautaire ont obtenu cette désignation. Cependant, un bon nombre d'établissements canadiens, de même qu'un bon nombre d'établissements ailleurs dans le monde, travaillent envers l'obtention de la désignation Amis des bébés.

Le Nouveau-Brunswick entreprend l'aventure

En janvier 2006, le ministre de la Santé annonçait l'adoption par le gouvernement du Nouveau-Brunswick de l'Initiative des amis des bébés. En conséquence, tous les hôpitaux, les centres de santé communautaire et les bureaux de la Santé publique qui fournissent des services aux femmes, ainsi qu'à leurs bébés et à leurs familles, devaient entreprendre des mesures pour obtenir la désignation Amis des bébés. Le processus de désignation est effectué selon des lignes directrices factuelles sur l'allaitement. La Régie régionale de la santé du Sud-Est s'est donc engagée formellement à travailler envers l'obtention de la désignation Amis des bébés le 18 octobre 2006.

Soins et services améliorés

Le processus de l'Initiative des amis des bébés (IAB) est à la fois exhaustif et complexe. Comme nous l'avons mentionné plus haut, les éléments essentiels de l'IAB sont la protection, la promotion et l'appuie de l'allaitement, mais il reste que le programme a également été conçu pour améliorer la qualité des soins et des services dans tous les secteurs des soins de santé par l'adoption de pratiques éprouvées. Les mères, peu importe le choix qu'elles font concernant l'alimentation de leur bébé, méritent toutes d'excellents soins.

Les changements résultant du processus de l'IAB présentent des avantages non seulement pour toutes les mères, leurs bébés et leurs familles, mais également pour la collectivité. En fait, l'IAB encourage l'augmentation du taux et de la durée de l'allaitement et contribue à l'amélioration des pratiques d'accouchement. Voilà pourquoi on ne sépare plus les nouveau-nés de leur mère et on encourage le contact peau-à-peau de la mère avec son enfant, ce qui améliore la température, le rythme cardiaque et la respiration du bébé. Le père (ou une autre personne de soutien) et les familles sont reconnus comme étant des partenaires actifs de l'expérience d'accouchement.

Les fournisseurs de soins de santé se doivent de fournir des renseignements précis et uniformes à toutes les patientes et à leurs familles. Les recherches démontrent que, pour la santé et le mieux-être de nos enfants, l'allaitement devrait être la norme, à moins que cela soit déconseillé pour des raisons médicales. La décision d'allaiter est un choix santé, et non pas un choix de mode de vie.

Active Transportation

Moncton, where it's AT

Like sharing the road.

Like making the most of your weekend.

MONCTON

www.mon

C’est partager la route.

Le Transport Actif

Moncton - TA ville, ta vitalité

C’est profiter de sa fin de semaine.

2456470

ncton.ca

MONCTON

Dr. Paul Dubois
Thoracic Surgeon / Chirurgien thoracique

Dr. Paul Dubois enjoys a day on the water.

Dr Paul Dubois prend plaisir à pêcher dans la rivière.

There's more to fishing than fish

There are few other pastimes with such a reverence for tradition. Different rivers, different fishing camps, different salmon pools all have their particular rituals. One of the great pleasures of fly fishing is returning year after year to a favourite camp associated with good friends and good memories.

Although there are undoubtedly health benefits to many leisure activities, when it comes to reducing stress nothing beats fly fishing. Once felt to be the exclusive pastime of wealthy senior executives, fly fishing is within the reach of almost any budget. It is easier to learn than golf, much less expensive, and a lot more eco-friendly. Golf is an excellent pastime, as I suspect it keeps the unworthy from discovering fly fishing!

We are extremely fortunate here in New Brunswick to have access to arguably some of the best fly fishing anywhere. People from all over the world come to fish in our rivers, especially for the king of game fish, the Atlantic salmon.

Casting

With spin or bait casting, which most of us think of as "fishing", you cast a light line attached to a weighted lure. The weight of the lure propels it forward. With fly fishing, the fly (i.e. the lure) is virtually weightless. What you cast is the fly line attached to the fly. The fly line provides the weight to load the rod and propel itself forward.

It's a myth that fly fishing is difficult. Like many things worth

La pêche, c'est plus qu'attraper du poisson

Il existe peu de passe-temps qui soient aussi ancrés dans la tradition. Chaque rivière, chaque camp de pêche, chaque fosse à saumon possède des rituels qui lui sont particuliers. L'un des grands plaisirs de la pêche à la mouche est celui de retourner chaque année à son camp de pêche favori pour y retrouver de bons amis et de bons souvenirs.

Quoi qu'il y ait certainement des avantages pour la santé à la pratique de nombreuses activités de loisirs, quand il est question de diminuer le stress, rien ne vaut la pêche à la mouche. Jadis considérée comme le passe-temps exclusif des riches cadres dirigeants, la pêche à la mouche est désormais à la portée de presque tous les budgets. C'est une activité plus facile à apprendre que le golf, et c'est beaucoup moins coûteux et beaucoup plus écologique. Le golf est toutefois un excellent passe-temps, puisque je soupçonne qu'il empêche ceux qui en sont indignes de découvrir la pêche à la mouche!

Nous sommes extrêmement privilégiés, au Nouveau-Brunswick, de pouvoir pratiquer ce qui est probablement l'une des meilleures pêches à la mouche dans le monde. Des gens viennent de partout pour pêcher dans nos rivières, surtout pour attraper le roi des poissons de la pêche sportive : le saumon de l'Atlantique.

Le lancer

Pour la majorité des gens, « pêcher » signifie faire de la pêche au lancer combiné ou au lancer à l'appât, où l'on lance une ligne légère à laquelle est fixé un leurre lesté. Le poids du leurre le propulse vers l'avant. Avec la pêche à la mouche, la mouche (i.e., le leurre), est pratiquement sans masse. Ce qu'on lance, c'est la ligne à laquelle la mouche est attachée. La ligne fournit le poids nécessaire à sa propre

doing, fly casting can be learned in an hour or so of instruction, but can take a lifetime to truly master. No longer an exclusively male pastime, many women are taking up fly fishing. There are weekend seminars for beginning fly fishers aimed exclusively at women.

Mind and Body

The sport of fly fishing engages both sides of your brain. It exercises both mind and body. Time spent on the river passes quickly and the world of cell phones, blackberrys and fax machines seems to disappear.

The meditative nature of fly fishing is the perfect remedy to our modern fast-paced lifestyle. The fly fisher is too busy studying the river, choosing a fly, casting the line, concentrating on the drift and enjoying the thrill of the take to worry about other things. Fresh air, the sights and sounds of the river, and the attendant wildlife all serve to remind the fisher of our place in the natural world.

Creative Art Form

Fly fishing is not only a sport but a creative art form. The delicate presentation of the fly, the roll of a taking fish and the consequent whine of the reel as the line plays out will hook anyone to the sport for life. If you take up fly-tying, the thrill of taking a fish with a fly of your own creation adds to the excitement. The 1992 film directed by Robert Redford "A River Runs Through It" captures some of the beauty and grace of fly fishing. The fly fishing industry expanded roughly threefold in the five years following the release of the film.

In New Brunswick

Many of the prime salmon waters in New Brunswick are private, which means they can only be fished by club members or by paying guests. There are, however, many public pools. This "open water" can be fished by anyone with a license. When the fish are running, some of these pools can get as crowded as your favourite golf course on Labour Day weekend!

One of the truly good things our province has done is to reserve some of the best trout and salmon water in New Brunswick for residents only. This Crown Reserve system assigns prime water based on a lottery type draw to which only N.B. residents can apply. The application fee is nominal. (See http://www.gnb.ca/0078/)

If you play golf or tennis, a missed ball or bungled swing can cause frustration or embarrassment. With fly fishing, the act (fishing) is the main benefit while the result (catching a fish) is the bonus! But be forewarned, it is addictive!

propulsion vers l'avant.

Il est faux de croire que la pêche à la mouche est un sport difficile. Comme la plupart des activités qui valent la peine d'être pratiquées, la pêche à la mouche peut s'apprendre en environ une heure d'instruction, mais il faut toute une vie pour bien la maîtriser. Pratiquée aujourd'hui par bien des femmes, elle n'est plus l'apanage exclusif des hommes. Des ateliers de pêche à la ligne d'une fin de semaine sont offerts spécialement aux pêcheuses débutantes.

Le corps et l'esprit

La pêche à la mouche est un sport qui nécessite l'utilisation des deux côtés du cerveau. En fait, elle exerce à la fois le corps et l'esprit. Le temps passé à la rivière s'écoule rapidement, et le monde des cellulaires, des Blackberry et des fax semble disparaître.

La nature méditative de la pêche à la mouche est le remède parfait pour contrer le mode de vie rapide de notre société moderne. Le pêcheur à la ligne est trop occupé à étudier la rivière, à choisir son leurre, à lancer sa ligne, à se concentrer sur la dérive et à jouir de sa prise pour s'inquiéter d'autre chose. L'air frais, la beauté et le son de la rivière, la faune, tout cela sert à rappeler au pêcheur quelle est sa place au sein du monde naturel.

Une activité créative

La pêche à la mouche est non seulement un sport, mais également une activité créative. La délicate présentation de la mouche, la lutte du poisson qui mord et l'enroulement du moulinet qui s'ensuit, alors que la ligne se tend, ne peuvent que vous accrocher à la pêche sportive pour la vie. Et si, en plus, vous apprenez à monter vos propres mouches, alors l'émotion d'attraper un poisson à l'aide d'une de vos mouches viendra s'ajouter à votre emballement. Le film de 1992 *A River Runs Through It*, réalisé par Robert Redford, reflète une partie de la beauté et de la grâce de la pêche à la mouche. L'industrie de la pêche à la mouche a d'ailleurs triplé ses affaires dans les cinq années qui ont suivi la sortie de ce film.

Au Nouveau-Brunswick

Bien des eaux qui regorgent de saumon au Nouveau-Brunswick sont privées, ce qui signifie que seuls les membres d'un club ou leurs invités payants peuvent y pêcher. Il existe toutefois de nombreuses fosses à saumon qui sont de propriété publique. Ces « eaux libres » peuvent être utilisées par quiconque possède un permis. Lorsque les poissons remontent, ces fosses peuvent devenir aussi fréquentées que votre parcours de golf favori la fin de semaine de la Fête du travail!

L'une des très bonnes choses que notre province a faites a été de réserver certaines des meilleures eaux à truite et à saumon du Nouveau-Brunswick pour les résidents. Ce système de réserves de la Couronne assigne les meilleures eaux selon un tirage auquel seuls les résidents du Nouveau-Brunswick sont admissibles. Les frais de participation sont minimes. (Visitez http://www.gnb.ca/0078/)

Si vous jouez au golf ou au tennis, vous savez qu'une balle ou un coup raté peut entraîner de la frustration ou de l'embarras. Mais avec la pêche à la mouche, l'activité (pêcher) comme telle est le principal bénéfice, tandis que le résultat (attraper un poisson) vient parfois en prime! Sachez cependant que la pêche à la mouche peut entraîner une dépendance!

Krista Brown
Cardiology Technologist / Technologue en cardiologie

Discover Camping

Something the entire family will love

Camping Styles

In today's world of technology, communications, and instant access, packing up the kids and the car and heading for a campground somewhere is worth the work.

There are many forms of camping: RVs, chalets, cottages, camping cabins, tenting, and wilderness camping. You can go as rough or as smooth as you prefer. Campgrounds, as well, run the gamut of amenities. The national park system offers wilderness camping where there are no amenities as well as full service campgrounds with bathrooms, kitchen shelters and camp stores. There are campgrounds that offer full children's programs, campgrounds with pools and waterslides, while others have great hiking trails. The important thing is to choose what suits your needs and get out there and have a great time with your family.

For my family, nothing says camping like tenting. Our tent has been pitched in the red earth of P.E.I. and has been dampened by the summer rains in the highlands of Cape Breton. We've even been known to pull out all the stops and rough it in the backyard on occasion.

Family Fun

A camping vacation can be something the whole family will love. There are so many activities that can involve the entire family and get the creative juices flowing. Most campgrounds either have or are near hiking trails. To make a typical hike more interesting for the kids bring along a guide book of birds, rocks, flowers or trees. Geocaching, the high tech version of the scavenger hunt, can also be done on most trails. If you check out the geocaching website

Découvrir le camping

Une activité pour toute la famille

Types de camping

Nous vivons dans un monde de technologie, de communication et d'accès instantané à l'information. Pour y échapper, rien ne vaut mieux que de faire ses valises et de partir avec les enfants faire du camping.

Il existe plusieurs formes de camping : véhicules de plaisance, maisonnettes, chalets, cabines, tentes et camps sauvages. En fait, faire du camping peut être une aventure des plus rustiques ou des plus aisées; le choix est le vôtre. Il existe également divers types de terrains de camping offrant tous des commodités qui varient d'un terrain à l'autre. Les parcs nationaux ont des emplacements de camping sauvage dépourvus de toute commodité ainsi que des emplacements plein service avec des salles de bain, des abris-cuisine et des magasins de fournitures de camping. Certains terrains de camping offrent une gamme complète de programmes pour enfants ainsi que des piscines et des glissoires d'eau; d'autres encore ont d'excellents sentiers pédestres. L'important, c'est de choisir ce qui vous convient le mieux et de vous amuser avec votre famille.

Pour ma famille, rien ne vaut camper dans une tente. En fait, nous avons dressé notre tente sur le sol rouge de l'Île-du-Prince-Édouard ainsi que sur les hautes terres du Cap Breton, où elle a été frappée par de nombreuses pluies d'été. Il nous est même arrivé, à l'occasion, de dire

(www.geocaching.com) you will be astonished at the number of registered caches.

For those long evenings or rainy days, board games and playing cards are a great way to pass the time. Fishing, swimming, soccer, badminton, or any game played with a ball are wonderful activities to get the kids (and parents) moving. Most campgrounds will have a playground, and an old fashioned game of tag can be quite exhilarating. Flashlight tag is an old standby that many older kids will love.

If sitting around a fire is something your family enjoys, roast marshmallows while making up silly songs, play word games, tell stories and jokes, or if you play an instrument (even if you don't) bring one along!

Also, cleaning up around camp, fetching the fire wood, cooking, and all the mundane chores of daily life take on a new appeal while camping so take advantage of it and involve the kids.

Be Prepared

There are many camping websites available (www.tourismnewbrunswick.ca) and most have equipment lists that you can print off and use as a guide. We keep a camp journal with a list of all the gear we have and if we think of something we've missed I'll jot it down so we have it next time.

Some things that may not be part of a regular equipment list but are very helpful include:

- A small rake for removing small stones before we pitch the tent
- Clothespins and clothes line
- Small broom for inside the tent
- Sparklers or fireworks
- Glowsticks (great for keeping track of little kids at night and make a great nightlight in the tent)

As far as clothing is concerned, other than the prerequisite socks and underwear, the rules are "hot, cold, sleep, and swim". As long as the four basics are covered you can get by.

Most campgrounds have well-equipped bathrooms and showers, and depending on when you wake up, there may be a line. The earlier you get there the better. A great idea that will make shower time easier is to give everyone in your family their own dollar store shower bag with little shampoos and soaps, just like is found in a hotel!

Campground Kitchen

The camp kitchen is arguably the most important part of camping and demands the most organization. The more planning you can do, the better, and preparing three coolers usually works best. One is used for meat, one for drinks, and one for produce and condiments. When trying to keep food products cool, block ice lasts longest and is what we like to use. Aside from the coolers we have a dry pantry bin for can goods, crackers, utensils, dishes, and anything else that needs to

adieux aux convenances et de dresser la tente dans notre cour arrière.

S'amuser en famille

Un séjour de camping à de quoi plaire à tous les membres de la famille grâce au large éventail d'activités possibles qui font jaillir l'esprit créatif. La majorité des terrains de camping ont, ou se trouvent à proximité, de sentiers de randonnée pédestre. Pour rendre cette activité plus intéressante pour les enfants, donnez-leur un guide sur les oiseaux, les roches, les fleurs ou les arbres. Vous pouvez également faire de la géocachette, qui est une version moderne de la chasse au trésor. On peut pratiquer la géocachette dans la plupart des sentiers. Visitez le site www.geocaching.com afin de constater la quantité étonnante de caches actives.

Pour passer le temps le soir ou lorsqu'il pleut, vous pouvez jouer à des jeux de société ou de cartes. Pour encourager les enfants (et les parents) à faire de l'activité physique, vous pouvez faire de la pêche, vous baigner ou jouer au soccer ou au badminton ou à tout autre jeu avec une balle. La majorité des terrains de camping ont des terrains de jeu qui se prêtent bien à des activités telles que le « jeu de poursuite » (tag), un jeu traditionnel toujours populaire que l'on peut également jouer le soir à l'aide de lampes de poche, au grand plaisir des enfants.

Si vous et votre famille aimez passer du temps assis autour d'un feu de camp, profitez-en pour vous faire griller des guimauves, inventer des chansons drôles, jouer à des jeux de mots et raconter des histoires ou des blagues. Et n'oubliez pas d'apporter des instruments de musique – même si vous n'êtes pas musicien!

De plus, les tâches banales, telles que nettoyer le campement, aller chercher du bois de feu et cuisiner, prennent une allure toute nouvelle lorsqu'on fait du camping, donc profitez-en pour faire participer les enfants.

Soyez prêts

Il existe un bon nombre de sites Internet sur le camping (www.tourismnewbrunswick.ca) et la majorité d'entre eux ont des listes d'articles à emporter que vous pouvez imprimer et utiliser comme guide. Ma famille et moi tenons un journal de camping qui contient la liste de toutes nos fournitures de camping. Si nous découvrons avoir oublié quelque chose, nous l'ajoutons à la liste pour ne pas l'oublier la prochaine fois.

Les articles suivants ne comptent pas nécessairement parmi les fournitures de camping essentielles, mais ils sont très pratiques.

- Un petit râteau pour enlever les petites roches au sol avant de monter la tente
- Une corde à linge et des pinces à linge
- Un petit balai pour nettoyer l'intérieur de la tente
- Des étinceleurs (sparklers) ou feux d'artifice
- Des bâtons lumineux (parfaits pour tenir compte d'où se trouvent les enfants le soir; peuvent également servir de veilleuse dans la tente)

Pour ce qui est des vêtements, il va sans dire qu'il vous faut des chaussettes et des sous-vêtements. Mais si vous avez de quoi vous vêtir en temps chaud et en temps froid, ainsi que pour dormir et pour la baignade, vous avez tout ce qu'il vous faut.

La majorité des terrains de camping ont des salles de bain et douches bien équipées. Toutefois, dépendamment de l'heure où vous y allez, vous pourriez avoir à faire la queue. Allez-y le plus tôt possible si vous ne voulez pas attendre. Pour simplifier la tâche de prendre une douche, vous pouvez acheter, au « magasin à un dollar », un sac de douche pour tous les membres de la famille, ainsi que du shampooing et des savons en format individuel comme ceux que l'on trouve dans un hôtel.

remain dry.

Some people do all their cooking on the fire pit and you can find a myriad of recipes for meals done this way, a lot of them using tin foil pouches. Instead we bring a Coleman stove and appreciate the speed with which it can boil water. To make the cooking process easier I usually like to do some of the work at home. I will prepare spaghetti sauce and freeze it and/or bake a ham or turkey and plan most of the meals around that.

Camping Safely

While camping, safety is always top of mind. For young children a lanyard with their campsite number on it is a great way to ensure they do not get lost. As they get older, walkie talkies are a great alternative if they want to go explore on their own.

Campers are usually an honourable bunch so leaving your site unattended is fine, but always lock up purses and wallets in the car.

When hiking, carry bear bells and whistles as most animals are more frightened of us than we are of them and appreciate a little warning.

Another great safety tip is to keep all coolers and food in the car. We had a squirrel run off with a whole bag of marshmallows at Kouchibouguac and they were "secure" in a Rubbermaid bin.

Campfire time is a great tradition and one of the highlights of a

Le camping et la préparation des repas

La préparation des repas est sans doute l'aspect le plus important du camping et celui qui nécessite le plus de planification. En fait, plus vous planifiez avec soin, mieux vous serez organisé. À mon avis, il est avantageux de répartir la nourriture dans trois glacières – une pour la viande, une pour les boissons et une autre pour les fruits et légumes et les condiments. Pour garder les aliments au froid, ma famille préfère se servir de glace en blocs car ils restent congelés longtemps. En plus des glacières, nous nous servons aussi d'un gros contenant en plastique pour ranger les aliments secs, tels que les boîtes de conserve et les craquelins, ainsi que les ustensiles, la vaisselle et tout autre article qui doit demeurer au sec.

Certaines personnes font cuire tous leurs repas sur le feu, et il existe une foule de recettes conçues spécialement pour ce type de cuisson, qui est souvent effectué à l'aide de sachets en papier aluminium. Ma famille préfère se servir d'un poêle portatif Coleman car il permet de faire bouillir de l'eau rapidement. De plus, afin de simplifier la préparation des repas, je prépare habituellement certaines choses à l'avance, comme des sauces à spaghetti congelées et une dinde ou un jambon dont les restes serviront à plusieurs repas.

Camper en toute sécurité

Lorsque l'on fait du camping, il faut toujours garder la sécurité en tête. Si vous avez de jeunes enfants, il peut être utile d'écrire le numéro de votre emplacement sur une étiquette suspendue au cou afin qu'ils puissent facilement

camping trip. During this time safety is paramount, and while we've seen some folks adding camp stove fuel to their fires, it's just not worth it! To build a fire safely we bring some paper and kindling from home so we're sure it's dry.

Pay attention to signs. There may be a dangerous undertow or a cliff that can't be seen, and being acutely aware of our environment and respecting it is a must when camping.

On the surface it may seem like a lot of work to organize, plan, pack, and set up a family camping trip. But the rewards are countless and the memories you can create will be treasured forever. What better way to unplug from the world and tune in to your self and your family.

Try these fun camping ideas:

Campfire Pizza

Toasted English muffins
Add pizza toppings
Warm up on hot grill

Banana Boats

Peel open one side of banana cut out a length of banana
Fill with mini marshmallows and chocolate chips, cover with peel and seal in foil
Put into coals of fire

Roasted Apples

Cut out core of apple- save top
Fill center with brown sugar, raisins, marshmallows, cinnamon, chocolate chips
Wrap in foil, place in coals about 15 minutes

Peach Cobbler

Drain canned peaches ¾ of the way and reserve the juice
Mix the juice with Bisquick till pancake consistency
Pour Bisquick mixture back into canned peaches, replace cover
Put into hot coals until Bisquick is done.

retrouver leur chemin. Pour les plus vieux qui aiment s'aventurer seuls, des walkies-talkies sont une solution idéale.

Les amateurs du camping font habituellement tous preuve de respect envers la propriété des autres, donc vous pouvez quitter votre campement sans trop vous inquiéter. Toutefois, assurez-vous de toujours ranger votre porte-monnaie et votre sacoche dans la valise de la voiture.

Lorsque vous partez faire une randonnée pédestre, ayez en main des clochettes ou un sifflet afin d'avertir les animaux de votre proximité, car ils sont plus effrayés par notre présence que nous sommes d'eux.

Il est également sage de ranger toute nourriture et glacière dans la voiture. Au parc Kouchibouguac, nous avons vu un écureuil s'emparer d'un sac rempli de guimauves, malgré le fait qu'il était rangé dans un contenant en plastique Rubbermaid.

Les feux de camp sont une activité traditionnelle du camping et souvent l'une des plus populaires, mais il faut respecter certaines mesures de sécurité. Quoiqu'il nous est déjà arrivé de voir des gens arroser leur feu de camp avec du carburant, il reste que c'est une pratique très dangereuse! Pour alimenter un feu de façon sécuritaire, nous utilisons du papier et du bois d'allumage que nous apportons de la maison afin de nous assurer qu'il est sec.

Faites attention aux panneaux vous avertissant d'un danger potentiel, tel qu'un courant de reflux ou une falaise. Soyez conscients de votre environnement et faites preuve de respect envers la beauté qui vous entoure.

La tâche d'organiser, de planifier et de préparer un séjour de camping en famille peut sembler lourde et pénible, mais les récompenses sont nombreuses et les moments que vous vivrez vous fourniront des souvenirs pour toute une vie. De plus, le camping vous permet de décrocher de vos responsabilités quotidiennes, de porter attention à vos besoins et de renouer les liens avec les membres de votre famille.

Voici quelques suggestions amusantes :

Petites pizzas cuites sur le feu de camp

Muffins anglais grillés
Garniture pour pizza
Faire chauffer sur un gril chaud

Banana Boat

Peler un côté d'une banane.
Creuser la banane en coupant une tranche de banane d'un bout à l'autre de la banane et remplir de guimauves et de pépites de chocolat.
Fermer la banane et la recouvrir de papier aluminium.
Chauffer sur les braises.

Pommes rôties

Enlever le cœur de pomme. Sauver le dessus de la pomme.
Remplir la pomme d'un mélange de cassonade, raisins, guimauves, cannelle et pépites de chocolat.
Remettre le dessus de la pomme et recouvrir la pomme de papier aluminium.
Cuire sur les braises pendant environ 15 minutes.

Tourte aux pêches

Égoutter une boîte de pêches de ¾ de son jus et garder le jus.
Mélanger le jus avec du Bisquick jusqu'à ce que le tout ait la consistance d'un mélange à crêpes.
Vider le mélange de jus et de Bisquick dans la boîte de pêches et remettre le couvercle.
Cuire sur les braises jusqu'à ce que le mélange soit cuit.

Tina Hanrahan
Dietetic Intern / Diététiste stagiaire

Food Safety

As the temperature warms outside and you begin to plan family picnics to the park, weekend getaways to the cottage, camping, or maybe even a trip to a foreign country, it is important to keep food safety in mind. Letting your food safety guard down can put yourself and possibly others at risk for food-borne illness.

Food Temperature

It is important to keep foods at a proper temperature during your trip especially in warmer weather conditions. When travelling, remember that perishable foods such as meats, mayonnaise based salads, and sandwiches should be packed in an insulated cooler with ice packs.

By freezing food before leaving on a trip, it stays colder longer. Drink box beverages can be frozen and used as mini ice packs. Raw foods, especially meats and poultry should be securely wrapped and placed at the bottom of the cooler to prevent juices from dripping onto other food.

Storage

During travel, store the cooler in the passenger compartment of your vehicle, where it is air-conditioned, rather than inside the hot trunk, and frequent travellers may consider investing in a travel cooler that plugs into their vehicle adapter. Consider using a separate cooler for beverages as it will likely be opened more frequently, allowing cold air to escape. Once you reach your destination, remember to place the cooler in a cool, shaded area. Don't plan for leftovers, and at the end of your trip, throw away prepared foods. (Always remember the simple rule: when in doubt, throw it out!)

Easy Travel Food

Healthy and convenient snack ideas can come in handy, especially with unexpected delays during travel. Easy snack ideas for travel include items that do not require refrigeration and can easily fit into bags. Things such as granola, trail mix, cereal bars, crackers, fresh fruit and vegetables travel very well.

La sécuritité alimentaire

À mesure que la température monte dehors et que vous commencez à prévoir un pique-nique familial au parc, un week-end au chalet, une partie de camping ou même un voyage à l'étranger, il est important de penser à la sécurité alimentaire. Négliger la sécurité alimentaire peut mettre vous et vos proches à risque de contracter une maladie d'origine alimentaire.

La température des aliments

Il est important de conserver les aliments à la température appropriée durant vos déplacements, surtout par temps chaud. Quand vous voyagez, rappelez-vous que les aliments périssables, tels que la viande ou les salades et sandwichs faits avec de la mayonnaise, doivent être placés dans une glacière isolante avec des blocs réfrigérants.

Si vous congelez les aliments avant de partir en voyage, ils resteront froids plus longtemps. Les boîtes à boire peuvent être congelées pour servir de mini-blocs réfrigérants. Les aliments crus, en particulier la viande et la volaille, doivent être bien emballés et placés au fond de la glacière afin d'éviter que leur jus ne coule sur les autres aliments.

Entreposage

Durant le voyage, placez la glacière dans la cabine à passagers de la voiture, là où l'air est conditionné, plutôt que dans le coffre arrière chaud, et si vous voyagez fréquemment, vous pourriez songer à acheter une glacière qui se branche dans la voiture. Vous pouvez également utiliser une glacière différente pour les boissons, puisqu'il est probable que vous l'ouvriez plus fréquemment, d'où une perte de fraîcheur. Lorsque vous serez rendu à destination, n'oubliez pas de placer la glacière dans un endroit frais et ombragé. Ne prévoyez pas avoir de restants, et à la fin du voyage, jetez les aliments préparés qui restent. (Rappelez-vous cette règle simple : si vous doutez, mieux vaut jeter!)

Des aliments qui voyagent facilement

Les idées de collation saines et pratiques peuvent être commodes, surtout s'il y a des délais imprévus durant le voyage. Les idées de collations faciles pour le voyage incluent les articles qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés et qui entrent bien dans un sac. Les aliments tels que le granola, les mélanges montagnards, les barres de céréales, les craquelins, les fruits et les légumes frais voyagent très bien.

Tips To Help You Eat Healthy When Travelling

- Start your day off right with a nutritious breakfast! No time, try a fruit smoothie packed with lots of nutrients to have on the run. Cereal bars with a piece of fresh fruit is another quick and healthy idea.
- Resist the urge to stop at a burger drive-thru and choose a restaurant with a menu that will provide you with healthier lunch options.
- When chosen wisely, soups can have a full serving of vegetables; heartier bean soups are more filling and offer a good source of protein. Add grilled chicken to fresh garden salads to make a light, nutritious meal.
- Pack nutritious snacks like granola bars, dry cereal (Shredded Wheat), fruits, vegetables, crackers, and trail mix.
- Eat foods that are easy to digest when travelling, as they may reduce the chance of feeling sick. Take a break to stretch you legs or a short walk to help with digestion.
- Be sure to drink plenty of water, and limit the amount of caffeinated and alcoholic beverages to prevent dehydration.

Des conseils pour manger sainement en voyage

- Démarrez votre journée du bon pied avec un déjeuner nutritif! Si vous avez peu de temps, essayez une boisson fouettée aux fruits, remplie d'éléments nutritifs, que vous pourrez boire sur le pouce. Une barre de céréales accompagnée d'un fruit frais est une autre idée rapide et saine.
- Résistez à l'envie de passer au resto-rapide et choisissez plutôt un endroit qui offre des choix de dîner meilleurs pour la santé.
- Quand on les choisit minutieusement, les soupes peuvent fournir une pleine portion de légumes. Les soupes aux haricots, plus consistantes, sont plus nourrissantes et constituent une bonne source de protéine. Ajoutez du poulet grillé à une salade de jardin fraîche pour en faire un repas léger et nourrissant.
- Emportez des collations nourrissantes, telles que les barres granola, les céréales sèches (Shredded Wheat), les fruits, les légumes, les craquelins et les mélanges montagnards.
- Quand vous voyagez, mangez des aliments qui sont faciles à digérer, puisqu'ils peuvent réduire le risque de nausée. Prenez une pause pour vous étirer les jambes ou prendre une petite marche, ce qui aidera à la digestion.
- Assurez-vous de boire beaucoup d'eau et de limiter votre consommation de boissons caféinées et alcoolisées, afin de prévenir la déshydratation.

Make them smile!
Faites-les sourire!
Rain or shine
Don't let wet weather dampen your spirits. Come to Crystal Palace – and smile!
Crystal Palace is a fully enclosed amusement park sitting right next door to the largest shopping centre in New Brunswick. Families love it here because there's something for everyone: rides, attractions, arcades, restaurant, hotel and much more!
Crystal Palace – just a smile away.
Peu importe la température
Ne laissez pas le temps maussade affecter votre humeur. Venez au Palais Crystal – et souriez!
Le Palais Crystal est un parc d'attractions complètement recouvert situé juste à côté du plus grand centre d'achats du Nouveau-Brunswick. Les familles l'adorent parce qu'on y retrouve de quoi pour tous les goûts : manèges, attractions, salles de jeux électroniques, un restaurant, un hôtel et bien plus encore!
Le Palais Crystal – suivez les sourires.
PALAIS CRYSTAL PALACE
506.859.4386
crystalpalace.ca
1-877-856-4386
2404379

Peggy Wheaton
Director of Child Life Services / Directrice des Services du milieu de l'enfant

Keeping kids active

With the lazy days of summer upon us, how can we help our children stay active during their summer vacation?

To help our children make better use of their free time and avoid the common pitfalls of increased snacking and lounging about watching TV or playing video games, some creative planning will be required.

Kids Love to Create

Keep a well-stocked arts and craft cupboard with a combination of materials: paint, paper, glitter glue, popsicle sticks, toilet paper rolls, scissors, fabric markers, driveway chalk, buttons, string, fabric pieces, play dough, clay etc. Sometimes guided activities are best. Collect craft ideas from the Internet, magazines or books. Remember not to stifle your child's creativity by focusing on the end product; it's the process that counts. Also, it is never unreasonable to expect your child to be actively involved in the clean-up. This may take a little modeling at first, but even young children can learn what neat and tidy looks like.

Back Yard Activities

You don't have to look further than your own backyard to provide tons of entertainment for your kids. Kids love to play in their own tent spaces. To build your own hassle free tent, hang a plastic tarp over a clothesline and secure the four corners to the ground using pegs. Cover the floor with an old blanket. Provide a picnic lunch, a deck of cards or a board game for hours of fun and learning. Using this makeshift tent instead of a real one will prevent damaging your lawn and can provide summer long relief from the sun.

A scavenger hunt is also a great back yard idea. Arm your kids with a disposable/digital camera so they can take a picture of themselves performing the task on the list. When completed they can make their own keepsake poster of their pictures

Obstacle courses are also a wonderful form of exercise and play and are super for summer parties and barbeques. Walking along a garden hose or with a ball between their knees, crawling under lawn chairs, balancing along a string will all help develop your child's gross motor skills. Include movements like rolling, skipping and jumping and add a sprinkler or water balloons on a hot day.

Public Playgrounds

No matter how well equipped your back yard is, most younger children will welcome a trip to a public playground. A new place to play and a different group of friends to play with can keep kids entertained for hours. Some of our local playgrounds are staffed by summer students who plan and organize fun

Ryan Woodman, son of Donna Carter, a Speech-Language Pathologist with SERHA.

Ryan Woodman, fils de Donna Carter, orthophoniste à la RRSSE.

Gardez vos enfants occupés

Avec l'arrivée des beaux jours d'été, comment peut-on encourager nos enfants à demeurer actifs durant les vacances?

Pour aider vos enfants à faire meilleur usage de leur temps libre et à éviter les pièges courants comme grignoter inutilement, paresser devant la télévision ou encore jouer à des jeux vidéo, il vous faudra faire preuve de planification créative.

Les enfants aiment bricoler

Garnissez vos tablettes de toutes sortes de matériel de bricolage : peinture, papier, colle scintillante, bâtons de bois, rouleaux de papier hygiénique, ciseaux, marqueurs de tissus, craies de trottoir, boutons, ficelle, morceaux de tissus, pâte à modeler, argile, etc. Parfois, les activités guidées sont les meilleures. Allez chercher des idées de bricolage sur Internet, dans des magazines ou des livres. Surtout, n'étouffez pas la créativité de l'enfant en mettant l'accent sur le produit final; c'est le processus qui compte. De plus, il n'est guère déraisonnable de demander à votre enfant de participer au nettoyage une fois le bricolage terminé. Vous devrez peut-être commencer par lui enseigner comment, mais dès leur plus jeune âge, les enfants peuvent comprendre le concept de propreté et d'ordre.

Les activités dans votre cour arrière

Vous n'avez pas à aller plus loin que votre cour arrière pour trouver des moyens de divertir vos enfants. Par exemple, les enfants aiment jouer dans des tentes. Pour construire une tente, il suffit de suspendre une bâche en plastique sur une corde à linge et de fixer les quatre coins de la bâche au sol à l'aide de piquets. Étendez une vieille couverture sur le sol. Préparez un pique-nique et apportez un jeu de cartes ou un jeu de société et passez des heures à vous amuser et à apprendre. Grâce à cette tente improvisée, vous n'endommagerez pas votre gazon, et vos enfants pourront échapper au soleil tout au long de l'été.

Une chasse aux trésors dans la cour arrière est toujours une bonne idée. Donnez à vos enfants une caméra jetable/numérique pour qu'ils se photographient en train de repérer les objets de la chasse aux trésors. Une fois l'activité terminée, ils peuvent créer une affiche-souvenir à partir de leurs photos.

La course à obstacles est également une excellente forme d'activité physique à laquelle les jeunes aiment participer lors des fêtes de jardin ou des barbecues. Plusieurs activités peuvent aider au développement de la motricité de votre enfant, notamment marcher le long d'un tuyau d'arrosage ou marcher avec un ballon entre les genoux, ramper sous les chaises de

Donna Carter, Speech-Language Pathologist, with Gavin Stewart and son Ryan Woodman.

Donna Carter, orthophoniste, avec Gavin Stewart et son fils, Ryan Woodman.

games and activities for children.

Also, safety while at the playground is extremely important to remember. Keeping a close eye on your children will help prevent any avoidable accidents due to unsafe play.

Choose a Summer Sport and/or Camp

There are many organized sports and outdoor camps available to children and youth during the summer months. Soccer, baseball, basketball, Tae Kwon Do, Mad Science, Camp Centennial, and the YMCA are just a few. Enrolling your child in any of these programs will help your child create new friendships and develop new skills which will help boost their self-esteem.

If the cost of registration is a problem, funding can sometimes be arranged through local charitable organizations like the Boys and Girls Club, church youth groups, the Rotary Club and/or the Lions Club. Families can also take advantage of our local pools which offer low cost family swim times.

Educational Activities/Outings

Expecting your child to read for at least one hour per day or practice a musical instrument will help him/her maintain these crucial learning skills. Educators report that students who do not continue to read over the summer months can drop one to two reading levels over the summer break. This can place them at a disadvantage when re-entering school in the fall.

Try baking and/or gardening with your children. These are great activities for reinforcing math and measurement concepts and for modeling healthy food choices.

There are many places to take your children where they can learn while they play. Museums, the zoo or even the children's section of the library offer many learning opportunities.

Volunteering

Encourage your child to give back to the community. Volunteering with a library, local landscape company, senior's home, day care, or hospital will help your children gain pride through service to others. In addition to adding structure to their week, earning volunteer hours and experience will also help youth with future job/academic pursuits and applications.

Children and youth of all ages need direction to make the best use of the additional free time summer offers. A little bit of planning will go a long way in keeping your kids active and healthy. The most important thing is to set aside a bit of time every day to spend as a family. Enjoy and play safe.

Heather LeBlanc, a Registered Nurse at SERHA, fishes for shark with daughter Grace.

Heather LeBlanc, infirmière immatriculée à la RRSSE, se prépare à pêcher le requin avec sa fille, Grace.

jardin et garder son équilibre en marchant le long d'une ficelle. Faites leur exécuter des mouvements tels que se rouler, faire des petits bonds et sauter. S'il fait chaud, laissez les jouer avec un arroseur ou des ballons remplis d'eau.

Terrains de jeux publics

Peu importe l'équipement qui se trouve dans votre cour arrière, la plupart des jeunes enfants adorent aller aux terrains de jeux publics car cela leur permet de s'amuser pendant des heures dans un endroit nouveau avec un groupe d'amis différents. Certains terrains de jeux locaux embauchent des étudiants pour l'été afin de planifier et organiser des activités et des jeux amusants pour les enfants.

Il ne faut pas oublier la sécurité aux terrains de jeux. Surveillez vos enfants de près afin de prévenir les accidents résultant d'un jeu dangereux.

Choix d'un sport ou d'un camp d'été

Plusieurs sports organisés et camps de vacances s'offrent aux jeunes durant l'été, notamment le soccer, le base-ball, le basket-ball, le taekwondo, le camp Sciences en folie, le camp du parc du Centenaire et les camps du YMCA. L'inscription de votre enfant à n'importe quel de ces programmes l'aidera à se faire de nouveaux amis et à développer de nouvelles habiletés, ce qui contribuera à renforcer sa confiance en soi.

Si les frais d'inscription sont trop élevés, il arrive que certains organismes à but non lucratif, comme le Club Garçons et Filles, des groupes jeunesse, le Club Rotary et le Club des Lions, puissent contribuer au financement. Les familles peuvent également profiter de nos piscines locales qui offrent une période de natation réservée aux familles à un coût raisonnable.

Activités et sorties éducatives

Inciter votre enfant à pratiquer un instrument de musique ou à lire au moins une heure par jour l'aidera à conserver ces aptitudes essentielles. Les enseignants disent que les élèves qui ne lisent pas durant l'été risquent de voir baisser leur capacité de lecture d'un ou deux niveaux, ce qui peut les désavantager lors de la rentrée en automne.

Faites la cuisine ou du jardinage avec vos enfants. Ce sont des activités fantastiques qui renforcent les concepts de mathématiques et de mesure et qui encouragent les bonnes habitudes alimentaires.

Il y a plusieurs endroits où vos enfants peuvent apprendre tout en s'amusant. Le musée, le zoo ou encore le rayon de livres pour enfants de la bibliothèque offrent tous diverses occasions d'apprentissage.

Bénévolat

Encouragez votre enfant à participer à sa communauté. Votre enfant développera sa fierté en aidant les autres, soit en faisant du bénévolat à la bibliothèque, pour une entreprise locale d'aménagement paysager, dans un foyer pour personnes âgées, dans une garderie ou dans un hôpital. En plus de structurer leur semaine, les heures de bénévolat et d'expérience aideront les jeunes dans leurs projets d'avenir et dans leur recherche d'emploi.

Les enfants et les jeunes de tous âges ont besoin de conseils afin de faire bon usage de leur temps libre additionnel au cours de l'été. Un peu de planification aura des effets positifs sur la santé et le niveau d'activité de vos enfants. Ce qui importe, c'est de passer du temps chaque jour en famille. Amusez-vous bien et soyez prudents.

Kate Parsons
Dietetic Intern / Diététiste stagiaire

Fish: Food for Health

Our health is influenced by the food we eat. Although there are no "magic" foods that can guarantee good health, there are nutritious foods that certainly have health benefits. The consumption of fish, for example, has been associated with lowering the risk of heart disease.

Fish is an excellent source of high quality protein that is necessary for the proper growth and development of people of all ages. This particular source of protein tends to be lower in saturated fat than other protein sources, such as beef and poultry.

Saturated fat intake is related to elevated cholesterol and an increased risk of heart disease, and therefore should be limited in the diet. Instead of saturated fat, fish such as salmon, tuna, mackerel, lake trout, sardines and herring, is rich in a beneficial type of fat, called omega-3 fat. Eating this type of fat from fish instead of eating other protein sources can help reduce blood pressure, protect against irregular heartbeats, and prevent blood clots. It is important to include at least two servings of fish per week to benefit from the effects of the omega-3 fat.

Aside from protein, fish is also an excellent natural dietary source of vitamin D, a vitamin essential to bone health. Vitamin D is required

Le poisson, un aliment santé

Notre santé est influencée par la nourriture que nous mangeons. Même s'il n'y aucun aliment magique qui puisse nous garantir une bonne santé, il existe des aliments nutritifs certainement bénéfiques pour la santé. À titre d'exemple, le poisson contribue à réduire le risque de la maladie du cœur.

Le poisson est une excellente source de protéines de qualité supérieure nécessaire à la croissance et au développement appropriés des personnes de tous âges. Cette source particulière de protéines a tendance à être plus faible en graisses saturées que les autres sources de protéines, comme le bœuf et le poulet.

Les aliments riches en graisses saturées sont associés au taux de cholestérol élevé et à un risque accru de maladies du cœur. Il faut donc en consommer avec modération. À leur place, consommez plutôt du poisson comme le saumon, le thon, le maquereau, la truite grise, les sardines et le hareng, qui sont riches en oméga 3, le « bon gras ». La consommation d'oméga 3 à partir de sources de protéines telles que le poisson peut aider à réduire la pression sanguine, protéger contre les rythmes cardiaques irréguliers et prévenir les caillots de sang. Il est important de consommer au moins deux portions de poisson par semaine afin de profiter des effets de l'oméga 3.

À part les protéines, le poisson est également une excellente source naturelle de vitamine D, une vitamine essentielle à la santé des os. Le corps a besoin de

to help the body use calcium to build strong bones and teeth. Although Vitamin D can be formed inside the body with exposure to sunlight, Canadians typically cannot produce enough, especially in the fall and winter months. For this reason it is important to get Vitamin D through the diet.

Fish also provides many other important vitamins and minerals such as phosphorus, selenium, potassium, thiamin, riboflavin and niacin which are necessary for maintaining good health.

When purchasing fresh fish it should be firm, blemish –free and the outside skin should not be too slick or soggy. Fresh fish should smell subtly of the water from which it came but if it has a really strong "fishy" smell, it is probably not fresh so ask how old it is! When buying frozen fish, when possible choose vacuum-packed and avoid fish that has freezer burn, such as dry or brown edges.

Fish can be prepared using a variety of cooking techniques. Grilled, poached, oven-baked, barbequed, smoked, steamed or even microwaving are all healthy ways to prepare fish. The secret to cooking fish successfully is not to overcook it which results in dryness and flavour loss. As a rule of thumb cook 5 min per centimetre (8 minutes per inch) until the flesh is no longer translucent and separates easily with a fork.

vitamine D pour l'aider à utiliser le calcium afin de développer des dents et des os forts. Même si la vitamine D peut se former à l'intérieur du corps par l'exposition au soleil, en général, les Canadiens sont incapables d'en produire assez, surtout durant les mois de l'automne et de l'hiver. Pour cette raison, il est important d'obtenir la vitamine D nécessaire dans les aliments.

De plus, le poisson peut fournir de nombreux autres minéraux et vitamines comme le phosphore, le sélénium, le potassium, la thiamine, la riboflavine et la niacine, qui sont nécessaires au maintien d'une bonne santé.

En achetant du poisson frais, vous devez vous assurer qu'il est ferme, qu'il n'est pas taché et que sa peau n'est pas trop luisante ou visqueuse. Le poisson frais doit dégager une odeur subtile des eaux dont il provient. S'il dégage une odeur de poisson vraiment forte, il n'est probablement pas frais, donc posez des questions sur sa fraîcheur! Dans la mesure du possible, choisissez le poisson emballé sous vide et évitez le poisson brûlé par le froid, qui aura des bords secs ou bruns.

On peut préparer le poisson au moyen d'une variété de techniques culinaires. Ainsi, on peut le faire griller, pocher, cuire au four, cuire au barbecue, fumer, cuire à la vapeur ou au micro-ondes. Tous ces moyens de préparation du poisson sont bénéfiques pour la santé. Le secret de la cuisson fructueuse du poisson consiste à en éviter la cuisson excessive, qui entraîne la sécheresse et une perte de saveur. En général, il faut limiter la cuisson à 5 minutes par centimètre (8 minutes par pouce) jusqu'à ce que la peau ne soit plus translucide et se sépare facilement à la fourchette.

Stuffed BBQ Salmon

– Makes 12 servings.

1 large salmon (3 lbs), deboned if possible, sliced lengthwise
5 mL (**1** tsp) salt
45 mL (**3** tbsp) lemon juice
250 mL (**1** cup) celery, chopped
2 medium onions, thinly sliced
60 mL (**1/4** cup) vegetable oil
1 L (**4** cups) whole wheat bread crumbs
1 mL (**1/4** tsp) thyme or sage
Salt and pepper to taste
2 eggs, lightly beaten

Nutritional content:
Calories: 375 kcal
Protein: 29 grams
Carbohydrates: 30 grams
Fat: 14.8 grams

Mix the salt and lemon juice together. Spread this mixture on the fish, inside and out, until covered evenly.

Prepare the stuffing: Sauté the celery and onions in the vegetable oil over medium-low heat until onions are soft, transparent and lightly browned. Pour mixture over the bread crumbs. Blend well and then add the herbs, salt, pepper and eggs. Stir until well mixed. Stuff fish with the mixture and sew or tie with coarse thread.

On the BBQ: Wrap the fish securely in well greased tinfoil. Grill for 50-60 minutes or until fish flakes easily.

In the oven: Place fish on a well greased baking sheet. Bake in a preheated oven at 400°F for approximately 45 minutes or until fish flakes easily.

Saumon farci pour le barbecue

– Donne 12 portions.

1 gros saumon (**3** livres) désossé (dans la mesure du possible) et tranché sur la longueur
5 mL (**1** c. à thé) de sel
45 mL (**3** c. à soupe) de jus de citron
250 mL (**1** tasse) de céleri, haché
2 oignons moyens, tranchés mince
60 mL (**1/4** tasse) d'huile végétale
1 L (**4** tasses) de miettes de pain de blé entier
1 mL (**1/4** c. à thé) de thym ou de sauge
Sel et poivre au goût
2 oeufs, battus légèrement

Contenu nutritionnel :
Calories : 375 kcal
Protéines : **29 grammes**
Glucides : **30 grammes**
Graisses : **14,8 grammes**

Mélanger le sel et le jus de citron. Badigeonner uniformément le poisson (intérieur et extérieur) de ce mélange.

Préparation de la farce : Faire sauter le céleri et les oignons dans l'huile végétale sur chaleur moyenne jusqu'à ce que les oignons soient mous, transparents et brunis légèrement. Verser le mélange sur les miettes de pain. Bien mélanger et ajouter les herbes, le sel, le poivre et les œufs. Bien mélanger. Farcir le poisson de ce mélange et coudre ou attacher le poisson à l'aide de gros fil.

Sur le barbecue : Bien envelopper le poisson de papier d'aluminium bien graissé. Faire griller de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement.

Au four : Placer le poisson sur une plaque allant au four bien graissée. Faire cuire au four à 400 °F pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement.

Noreen Hubley
Nurse Manager / Infirmière gestionnaire

Anatomy of a Stroke

Do you know the signs of a stroke?

A stroke is a serious medical emergency that needs to be recognized and treated quickly. There are treatments for strokes that can reduce and sometimes reverse the damage caused by a stroke but they must be given within three hours of the appearance of symptoms.

If any of the following signs appear call 9-1-1 immediately:

- Weakness
- Trouble speaking
- Vision problems
- Headache
- Dizziness/confusion

By knowing the signs, you might help to save someone's life.

Causes of Stroke

Strokes are caused when brain cells are suddenly damaged and die. This happens for two reasons: something either blocks the blood flow to the brain or the blood flow changes because the vessels in the brain break and bleed. The type of stroke that is caused because of a blockage is called an ischemic stroke. The type that is caused because of a break in the vessels is called a hemorrhagic stroke.

There are many reasons why strokes happen. Any health or lifestyle issue that causes build up of fatty streaks or plaques in your blood vessels, such as obesity and poor diet, or other changes in the blood vessels, such as high blood pressure, can cause stroke.

This is why your health care professional wants you to eat healthy, decrease your bad cholesterol and fats, and exercise.

Types of Stroke

Ischemic strokes: Most strokes that occur are ischemic. This means that the blood flow in the brain is stopped because of narrowing of the vessel due to atherosclerosis (build up of fatty streaks and plaques) and the blockages that happen because of clots. There are two types of ischemic strokes: thrombotic or embolic.

Thrombotic strokes happen when a blood clot forms in one of the arteries leading directly to the brain. Embolic strokes happen when a blood clot is formed somewhere else in the body and then travels to the brain, causing a blockage.

Anatomie d'un AVC

Connaissez-vous les signes d'un accident vasculaire cérébral (AVC)?

Un accident vasculaire cérébral (appelé stroke en anglais) est une urgence médicale sérieuse qu'il faut reconnaître et traiter rapidement. Certains traitements administrés aux patients victimes d'un accident vasculaire cérébral peuvent réduire et parfois inverser les dommages causés, mais il faut les administrer en moins de trois heures d'apparition des symptômes.

Si vous observez l'un des signes suivants, appelez immédiatement le 9-1-1 :

- Faiblesse
- Difficulté à parler
- Problèmes de vision
- Mal de tête
- Étourdissement/confusion

Si vous connaissez ces signes, vous pourriez sauver la vie de quelqu'un.

Causes de l'accident vasculaire cérébral

L'accident vasculaire cérébral survient lorsque des cellules du cerveau sont soudainement endommagées et meurent. Cela se produit pour deux raisons : quelque chose bloque le débit sanguin vers le cerveau ou le débit sanguin change parce que des vaisseaux du cerveau éclatent et saignent. L'accident vasculaire cérébral qui est causé par un blocage est appelé accident ischémique cérébral. L'accident vasculaire cérébral qui est causé par l'éclatement des vaisseaux s'appelle une attaque d'apoplexie hémorragique.

De nombreuses causes peuvent expliquer les accidents vasculaires cérébraux. Tout état de santé ou mode de vie qui entraîne l'accumulation de stries graisseuses ou de plaques lipidiques dans vos vaisseaux sanguins, comme l'obésité ou une mauvaise alimentation, ou d'autres changements dans les vaisseaux sanguins, comme l'hypertension, peuvent causer un accident vasculaire cérébral. Voilà pourquoi votre professionnel de la santé veut que vous ayez une bonne alimentation, que vous réduisiez votre taux de mauvais cholestérol et les gras et que vous fassiez de l'exercice.

Types d'accident vasculaire cérébral

Accident ischémique cérébral : La plupart des accidents vasculaires cérébraux sont ischémiques. Cela signifie que le débit sanguin dans le cerveau est interrompu par le rétrécissement des vaisseaux causé par l'athérosclérose (accumulation de stries graisseuses et de plaques lipidiques) et des blocages qui surviennent en raison des caillots. Il y a deux types d'accident ischémique cérébral : la thrombose et l'embolie.

Hemorrhagic strokes: A hemorrhagic strokes happens when there is bleeding in the brain. This damages the brain in two ways: it interrupts the normal flow of blood in the brain and "floods" the brain with blood, which causes damage and death of brain cells.

Treatment and Support for Stroke

Treatment: There are different types of treatment for strokes, depending on the type and how much time has passed since the symptoms started. The first step is to call 9-1-1 so an ambulance can take you to the emergency room. There you will have tests done that will help your health care provider decide the best way to treat you.

In our community, we are fortunate to have specialized services for people who have had strokes. These services include a hospital unit with nurses who are specifically skilled to treat and manage the effects of stroke. Many interdisciplinary team members including physiotherapists, dietitians, occupational therapists, speech language pathologists, psychologists, psyiatrists, and social workers are available to help you adjust to the changes in your life after a stroke.

Support: Strokes affect everyone and they change lives. This does not mean the quality of life will be poor after a stroke, but it does mean it will be different. The time after a stroke will have ups and downs and will be very emotional for both the patient and their family. It is important to have good support during this time. Ask your health care professional for details of how to get support or locate your local Heart and Stroke Association.

Reducing Your Risk for Stroke: Strokes can be prevented but it is up to you. You can make healthy diet and lifestyle choices to help reduce your risk of stroke.

RECOGNIZE THE SIGNS OF STROKE
WHEN YOU SEE THEM

✓ WEAKNESS — Sudden loss of strenght or sudden numbness in the face, arm or leg, even if temporary

✓ TROUBLE SPEAKING — Sudden difficulty speaking or understanding or sudden confusion, even if temporary

✓ VISION PROBLEMS — Sudden trouble with vision , even if temporary

✓ HEADACHE — Sudden severe and unusual headache

✓ DIZZINESS — Sudden loss of balance, especially with any of the above signs

If you or someone you know is having any of these symptoms, call **9-1-1** or your local emergency number immediately or have someone make the call for you.

HEART & STROKE FOUNDATION OF NEW BRUNSWICK | FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Finding answers. For life.
À la conquête de solutions.

2446520

www.heartandstroke.ca

La thrombose se produit lorsqu'un caillot de sang se forme dans l'une des artères menant directement au cerveau. L'embolie se produit lorsqu'un caillot de sang se forme ailleurs dans le corps et qu'il se rend ensuite au cerveau pour bloquer un vaisseau.

Attaque d'apoplexie hémorragique : L'attaque d'apoplexie hémorragique se produit lorsqu'il y a du saignement dans le cerveau. Cela endommage le cerveau de deux manières : le saignement interrompt le débit sanguin normal dans le cerveau et le sang inonde le cerveau, ce qui cause des dommages aux cellules du cerveau et ensuite leur mort.

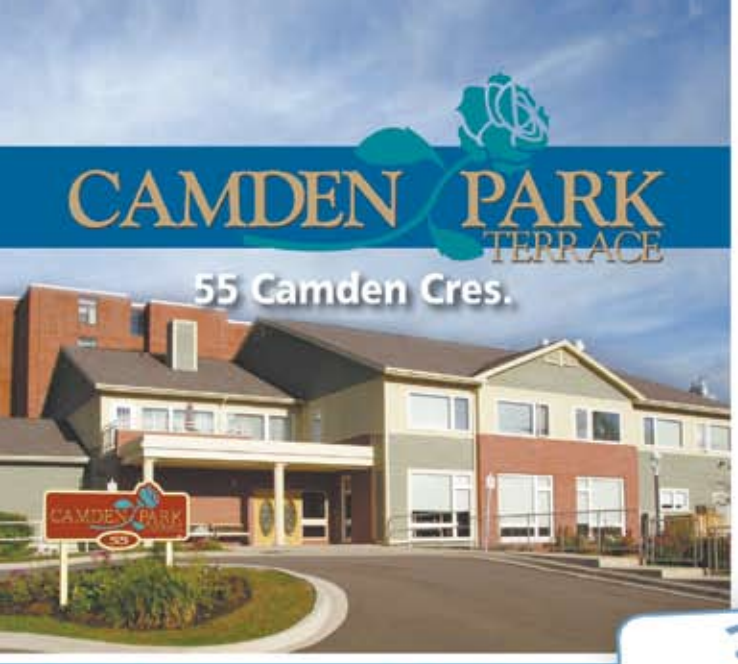
Traitement et soutien offert aux personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral

Traitement : Il y a différents types de traitement pour les accidents vasculaires cérébraux, selon le type et le temps qui s'est écoulé depuis le début des symptômes. La première étape consiste à composer le 9-1-1 pour qu'une ambulance vous transporte à la salle d'urgence. On vous y administrera des tests qui aideront votre fournisseur de soins de santé à décider de la meilleure manière de vous traiter.

Dans notre localité, nous avons la chance d'avoir des services spécialisés pour les personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral. Il y a notamment une unité dotée d'infirmiers et d'infirmières expressément formés pour traiter et gérer les effets de l'accident vasculaire cérébral. Les nombreux membres d'une équipe interdisciplinaire, y compris des physiothérapeutes, des diététistes, des ergothérapeutes, des orthophonistes, des psychologues, des psychiatres et des travailleurs sociaux, sont prêts à vous aider à vous adapter aux changements dans votre vie après un accident vasculaire cérébral.

Soutien : Les accidents vasculaires cérébraux affectent tout le monde et changent la vie. Cela ne signifie pas que votre qualité de vie diminuera après un accident vasculaire cérébral, mais il y aura une différence. La période suivant un accident vasculaire cérébral aura ses hauts et ses bas et elle fera vivre bien des émotions à la fois chez le patient et sa famille. Il est important d'avoir un bon soutien durant cette période. Demandez à votre professionnel de la santé de vous dire comment obtenir de l'aide ou adressez-vous à la section locale de la Fondation des maladies du cœur.

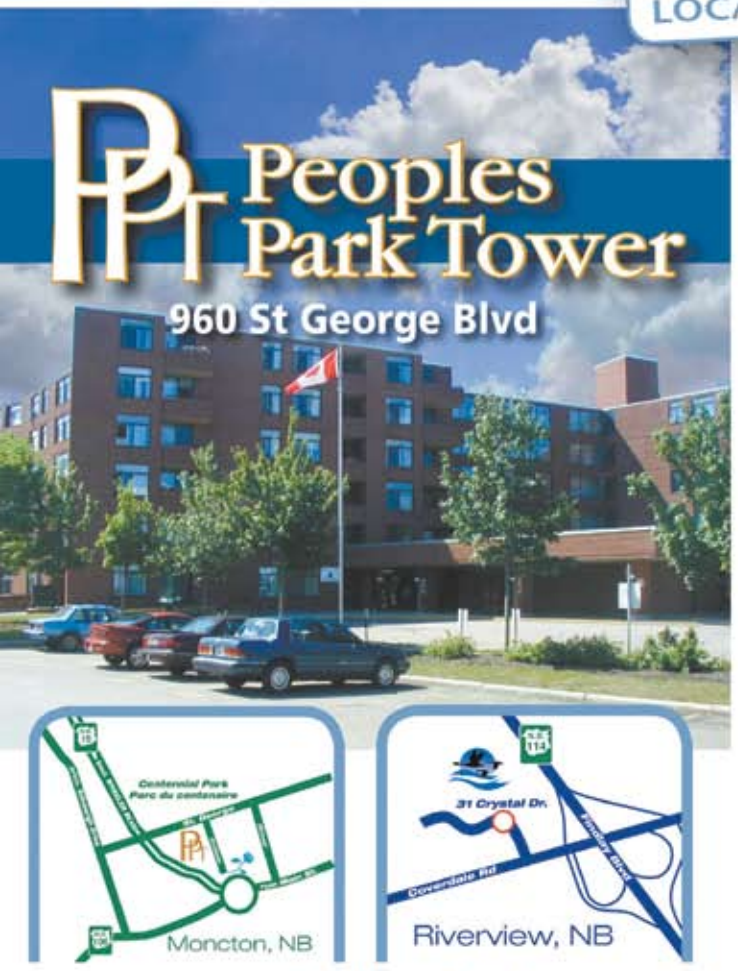
Réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral : Il est possible de prévenir les accidents vasculaires cérébraux. Vous pouvez adopter une alimentation saine et faire des choix de mode de vie pour vous aider à réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral.



Retirement Living *with Choices*

3 Active Adult LOCATIONS

Vivez votre retraite *en toute liberté*



Enjoy your retirement years with the Active Adult Program
Profitez pleinement de votre retraite grâce au Programme pour adultes actifs

Call today for a private tour
Prenez rendez-vous aujourd'hui pour visiter les lieux

852-9066

Avide
DEVELOPMENTS · DÉVELOPPEMENTS

Proudly managed by Avide Developments. A division of Co-op Atlantic

Gérée avec fierté par Développements Avide. Une division de Coop Atlantique

2445016